



## Información sobre el Hígado

- El hígado es el segundo órgano más grande en el cuerpo y se encuentra debajo de la caja torácica en el lado derecho.
- El hígado procesa lo que come y bebe en energía y nutrientes que el cuerpo puede utilizar.
- El hígado puede repararse a sí mismo y crear tejido hepático saludable.
- Comer una dieta saludable y hacer ejercicio regularmente son importante para la salud del hígado.
- Existen más de 100 enfermedades hepáticas.
- La enfermedad hepática es una de las 10 principales causas de muerte en los EE.UU.
- Uno de cada 10 estadounidenses se ven afectados por la enfermedad hepática.

# Salud Hepática



*Nuestra Misión* - The Community Liver Alliance se dedica a apoyar a la comunidad creando conciencia de la enfermedad hepática, mediante la prevención, educación e investigación.

Para Más Información,  
Por favor visite nuestro sitio web  
[CommunityLiverAlliance.org](http://CommunityLiverAlliance.org)

### ○ Contáctenos al

100 W Station Square Drive, Suite 212  
Pittsburgh, PA 15219

**412-501-3252**

**[support@communityliveralliance.org](mailto:support@communityliveralliance.org)**

# Salud Hepática

**Datos e Información**  
**Medidas Preventivas**  
**Opciones De Tratamiento**



[www.communityliveralliance.org](http://www.communityliveralliance.org)

# Un hígado Sano es la Clave para una Vida Saludable

## ¿Por qué es importante el hígado?

El hígado es el segundo órgano más grande del cuerpo y está situado debajo de la caja torácica en el lado derecho. Su peso es de alrededor de tres libras y tiene la forma de una pelota de fútbol americano, es decir que es plano en un lado. El hígado realiza muchos trabajos en su cuerpo. Procesa lo que comes y bebes en energía y nutrientes que su cuerpo puede utilizar. El hígado también elimina las sustancias nocivas de la sangre.

## ¿Cómo podemos cuidar el hígado?

### *Manteniendo un estilo de vida saludable*

Comer una dieta saludable y hacer ejercicio regularmente ayuda a que el hígado funcione bien.

- Comer alimentos de todos los grupos: granos, frutas, verduras, carne y frijoles, leche y aceites
- Mantenga un peso saludable

## Administrar sus Medicamentos

- Cuando los medicamentos no se toman de forma correcta, en exceso o el tipo incorrecto o mezclando los puede causar daños al hígado.
- Siga las instrucciones de dosificación
- Hable con su médico o farmacéuta acerca de los medicamentos que está tomando. La mezcla de alcohol y medicamentos pueden dañar su hígado, incluso si no se toman al mismo tiempo.

## Estándares de Seguridad para Tatuajes y Perforaciones (Piercing)

¿Se ha utilizado un autoclave para esterilizar los instrumentos reusables?

- ¿Cual es el manejo de los instrumentos que no pueden ser esterilizados?
- ¿Son empleadas agujas esterilizadas para las perforaciones y tatuajes?
- ¿Qué tipo de entrenamiento tiene la persona que realiza la tatuajes o perforaciones?
- ¿La persona que realiza el tatuaje o perforaciones usa guantes? Sólo use joyas hipoalergénicas.
- No se realice ningún tipo de perforación con una pistola perforadora. Estos instrumentos aumentan el riesgo de infección debido a que no pueden ser esterilizados entre cada procedimiento.

## Hepatitis C

La hepatitis C es una enfermedad del hígado causada por el virus de la hepatitis C (HCV, por sus siglas en inglés).

**Prevención:** No existe una vacuna para prevenir la hepatitis C.

La única forma de prevención es evitar el contacto directo con sangre infectada. Otras formas de evitar la propagación son:

- No compartir agujas
- Practicar el sexo seguro
- No compartir cuchillas de afeitado, cepillos de dientes, u otras cosas personales
- Utilizando sólo agujas limpias para los tatuajes y perforaciones en el cuerpo
- Obtener atención médica si usted se expone a sangre o agujas en el trabajo

## Enfermedad del Hígado Graso

La enfermedad de hígado graso es la acumulación de grasa en las células del hígado. Puede causar que el hígado se inflame y provocar cirrosis.

**Prevención:**

- Comer una dieta saludable
- Mantener un peso saludable
- Hacer ejercicio con regularidad
- Limitar la cantidad de alcohol que consume
- Mantener un nivel normal de colesterol

## Enfermedad Hepática Relacionada con el Alcohol

La enfermedad hepática relacionada con el alcohol es causada por el consumo excesivo de alcohol. Causando inflamación en el hígado y posterior cirrosis.

**Prevención:** La mejor manera de prevenir la enfermedad hepática relacionada con el alcohol es limitar su consumo.

