

# Salud del hígado

## Enfermedades del hígado

### ¿Qué es el hígado y cuales son sus funciones?

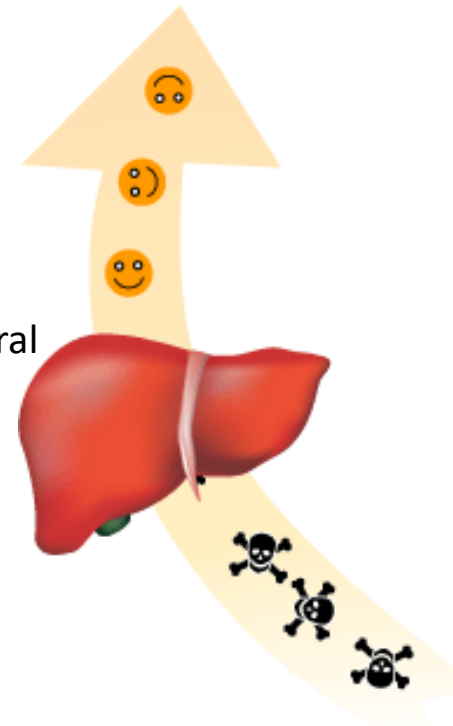
El hígado es el órgano interno más grande del cuerpo humano y pesa 3 libras en adultos y es mas o menos del tamaño de una pelota de fútbol. Elimina las toxinas de la sangre que recorre el cuerpo, mantiene niveles saludables de azúcar en la sangre, regula la coagulación de la sangre y realiza cientos de otras funciones vitales.

#### También descompone sustancias como:

- Medicinas de receta o venta libre
- Drogas ilegales
- Alcohol
- Cafeína
- Productos químicos nocivos producidos de forma natural

### Realidades sobre la enfermedad hepática en Texas

- La enfermedad hepática es muy prevalente en los **hispanos**, y es una de las principales causas de muerte.
- En 2018, la enfermedad hepática crónica ocupó el **séptimo lugar** como causa líder de mortalidad entre los **latinos** y el **cuarto** lugar como la causa de muerte entre **hombres latinos** de **55-64** años de edad.
- **Las niñas y niños** también desarrollan **hígado graso** y actualmente es la enfermedad pediátrica mas común.

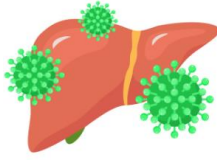


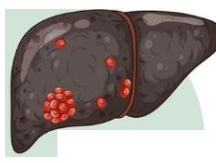


Escanea aquí para aprender mas del hígado y sus funciones:



Fuente: Texas Liver Institute, Hispanics and Liver Disease, 2020

# Enfermedades hepáticas mas comunes y la prevención

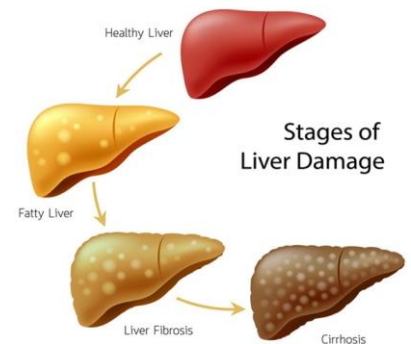
	<b>Hepatitis viral:</b> Es causada por los tres mas importantes tipos de virus de hepatitis aquí en los Estados Unidos, A, B, and C.	<b>Prevención</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mantener una dieta saludable.</li><li>• Hacer ejercicio (actividad física).</li><li>• Tomar medicinas tal como están recetadas</li><li>• Si tomas alcohol, limitar y monitorear el consumo:<ul style="list-style-type: none"><li>• hombres, 2 o menos al día</li><li>• mujeres 1 o menos al día</li></ul></li><li>• Vacunarte contra la hepatitis A y B.</li><li>• Evitar el sexo sin protección (condón).</li><li>• No compartir artículos contaminados con sangre (agujas, rastrillos, cepillos de dientes).</li></ul>
	<b>Hepatitis alcohólica (ARLD):</b> El consume excesivo del alcohol daña al hígado	
	<b>Hígado graso (NAFLD):</b> Es una condición en la cual hay exceso de grasa en el hígado.	
	<b>Cáncer de hígado:</b> Es una enfermedad en la cual las células crecen fuera de control.	

## Hazte la prueba de enfermedad hepática si ves estos síntomas:

- Piel y ojos que se tornan amarillentos
- Dolor e inflamación abdominal
- Hinchazón en las piernas y los tobillos
- Comezón en la piel
- Orina de color oscuro
- Color pálido de las heces
- Fatiga crónica
- Nausea o vómitos

## Ya tienes la enfermedad?

- Mantén una dieta saludable
- Busca por tratamiento para la enfermedad hepática
- Busca programas de nutrición y para dejar de tomar



Escanea este código para aprender sobre vacunas y enfermedad hepática.

