

# Cuídate...por ejemplo

## POR EJEMPLO...CUIDA TU HÍGADO

Nuestra salud depende en gran parte de nuestro hígado. Además de ser un órgano vital, es víctima de muchas enfermedades, entre las que destaca la hepatitis C.

Al hígado no solemos prestarle ni la atención ni los cuidados que precisa. Por eso, Cruz Roja lanza, en colaboración con Laboratorios Janssen, la campaña de promoción de hábitos saludables "Hola, soy tu hígado".

De forma sencilla, tú puedes cuidar tu hígado:

- Por ejemplo, realiza una dieta equilibrada y evitar el sobrepeso ya que puede afectar el funcionamiento de tu hígado.
- Por ejemplo, escucha a tu cuerpo. No comas si no tienes hambre. Cámbialo por un zumo, fruta, ensalada o agua.
- Por ejemplo, bebe de 8 a 12 vasos de agua al día para que tus células no se encojan por deshidratación y sus membranas no se sequen.
- Por ejemplo, mastica la comida lentamente ya que la digestión empieza al mezclarse la saliva con los alimentos en tu boca.
- Por ejemplo, evita el estreñimiento comiendo mucha fruta fresca y vegetales, y bebiendo agua durante todo el día.
- Por ejemplo, evita hábitos diarios nocivos como consumo excesivo de alcohol, drogas, grasas y medicamentos sin control médico, porque dañan al hígado.
- Por ejemplo, recuerda que los malos hábitos alimenticios causarán un desequilibrio en la producción de lipoproteínas en el hígado; aumentarán las que son más nocivas para tu cuerpo, lo que elevará el riesgo de arteriosclerosis, de enfermedades coronarias y de presión alta.
- Por ejemplo, evita infecciones hepáticas de la que te puedes contagiar por vía sanguínea, y para ello evita contacto con sangre de otras personas (heridas, maquinillas de afeitarse, pinchazos, tatuajes y piercings sin control higiénico adecuado).

### ¿Es muy importante el hígado?

El hígado tiene encomendadas más de 500 tareas de las cuales al menos 22 son vitales para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Por tanto su cuidado es esencial para el mantenimiento de nuestra salud. Cuando el hígado está cargado por exceso de trabajo (mala alimentación, sustancias tóxicas...) todo el organismo se resiente.

### ¿Existen enfermedades propias del hígado?

Existen muchas enfermedades específicas, entre las que destaca actualmente la hepatitis C, que es una enfermedad muy prevalente en nuestra sociedad. Aproximadamente existen 690.000 afectados en España. Además, es una enfermedad infradiagnosticada, ya que el 86% de los infectados desconoce su situación. Puede pasar inadvertida mucho tiempo (hasta 10-20 años), aunque durante ese tiempo la persona puede contagiar a otros.

### ¿Cómo detectar problemas de hígado?

Los síntomas pueden variar desde una enfermedad sin síntomas, la cual pasa desapercibida, hasta una infección aguda, en algunos casos fulminante, o crónica que puede evolucionar hasta cirrosis. Cuando se realizan controles médicos en centros de trabajo, al donar sangre, etc. se descubren a los portadores. Si se sospecha una enfermedad en el hígado, se solicitará un examen específico en sangre.

Invierte en salud. Cuídate...por ejemplo.

Para más información, entra en [www.holasoytuhigado.com](http://www.holasoytuhigado.com)



Cada vez más cerca de las personas

 Cruz Roja Española