

# HACIA UN HÍGADO SANO



## diferentes maneras de ayudar a promover la salud de su hígado

Fuera de la piel, el hígado es el órgano más grande del cuerpo. También es uno de los que trabaja más duro y hasta puede regenerar su propio tejido. Puede seguir funcionando cuando una gran parte del mismo está enferma o ha sido extraída. Todo lo que usted come, bebe, respira y absorbe por su piel es filtrado a través de su hígado. También es donde su organismo almacena vitaminas, liberándolas durante el día a medida que se vayan necesitando. En resumen, el hígado lleva a cabo cientos de tareas a lo largo del día.

UNA PUBLICACIÓN DE

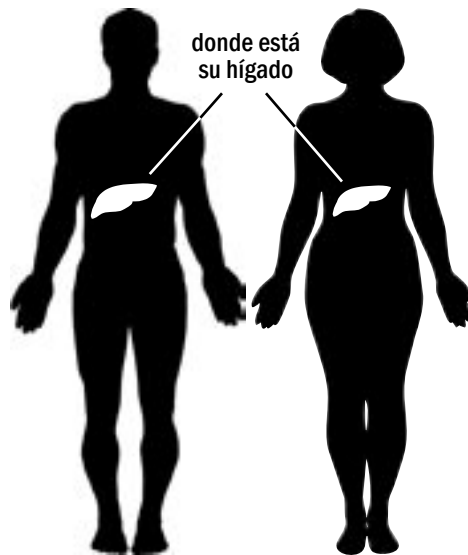
PROJECT  
*inform*

Información,  
inspiración y defensa  
para las personas  
viviendo con VIH/SIDA

OCTUBRE DE 2007

Su hígado filtra el alcohol y las toxinas de su sangre. Descompone muchos medicamentos en formas que le son más fáciles de usar al cuerpo. Transforma los alimentos que usted come en energía y proporciona sustancias químicas que ayudan al cerebro y el sistema nervioso. También ayudan a mantener su calor corporal para coagular su sangre.

Muchas sustancias pueden ser tóxicas para el hígado. El alcohol, las drogas callejeras, el humo, los vapores tóxicos, algunas hierbas y aún algunos medicamentos, recetados o no, pueden hacerle daño al hígado. Las infecciones también pueden lesionarlo, tales como los virus de la hepatitis y las bacterias. Puesto que el hígado lleva a cabo tantas funciones vitales, cualquiera de estas toxinas puede hacer que no trabaje



adecuadamente. Esto, a su vez, puede afectar a casi todos los otros sistemas del organismo.

Un hígado sano es esencial para una vida sana. Hay muchas cosas que usted puede hacer todos los días para mantener su hígado sano. No ponerse en riesgo de enfermedades hepáticas puede ayudar. Cambios sencillos en su alimentación pueden ser de gran utilidad para mantener funcionando bien

el hígado y recuperarse cuando está enfermo—especialmente si usted tiene insuficiencia hepática. Esta publicación describe estas y muchas otras maneras de promover la salud del hígado.

Hay otras publicaciones disponibles en Project Inform. *Entre ellas La hepatitis y la enfermedad del VIH, Hepatitis A, Hepatitis B y Hepatitis C.*

## Su hígado:

- Almacena vitaminas, minerales y azúcares para suministrar energía
- Produce nuevas proteínas
- Ayuda a digerir los alimentos
- Limpia la sangre
- Ayuda a la coagulación
- Controla el colesterol y las grasas
- Elimina el alcohol y las toxinas
- Ayuda a controlar el calor corporal
- Mantiene las hormonas
- Ayuda a combatir las infecciones

Hacer algunas cosas sencillas diariamente puede ayudarle a mantener su hígado sano. En las páginas siguientes encontrará muchas de estas ideas para tener en cuenta al cuidar su hígado. Consulte con su médico cuando inicie o cambie su dieta, una rutina de ejercicios, sus medicamentos o suplementos.

### Infórmese

Una de las mejores maneras de tomar control de su salud es informándose. Lea sobre las enfermedades hepáticas y cómo prevenirlas. Esta publicación es un buen punto de partida. Muchas fuentes de información confiables pueden encontrarse en Internet. Su médico puede aconsejarle cómo hacer un plan de salud para su hígado. Es bueno que escriba sus preguntas y las lleve a su próximo chequeo médico.

Otra forma de aprender asuntos relacionados con la salud es hablando con otras personas con inquietudes similares. Considere unirse a un grupo de apoyo. Los foros en línea como "Ask the Experts" y los tableros de boletines también pueden ayudarle. Puede encontrarlos a través de su consultorio médico, una organización local de salud o un motor de búsqueda en Internet.

### Haga cambios en su estilo de vida

Hacer cambios en su alimentación puede ser de gran utilidad para que su hígado funcione bien. Comer una dieta saludable también puede ayudar a que el hígado se recupere cuando esté enfermo, y es algunas veces una parte importante del tratamiento. Revise la pirámide de alimentos del US Food Guide Pyramid en [www.my\\_pyramid.gov](http://www.my_pyramid.gov). Para más información sobre nutrición, vea más adelante la sección *Aliméntese bien y haga ejercicio*.



El alcohol es más bien difícil de procesar para el hígado. Algunas personas son más sensibles a éste que otras. El alcohol puede ser un problema dependiendo de la cantidad que la persona toma y con qué intervalo de tiempo. Dejar de tomar o reducir su consumo o la frecuencia con que se consume dará a su hígado la oportunidad de funcionar mejor. Algunos expertos sugieren no más de dos bebidas al día mientras que otros sugieren solamente una. Para las personas con insuficiencia hepática, se recomienda no tomar nada de alcohol. Si usted toma medicamentos sin receta médica, lea cuidadosamente las etiquetas. Muchos de los productos líquidos para aliviar los resfriados y la gripe contienen alcohol y deben usarse con precaución. Asimismo, tomar alcohol junto con acetaminofén y otros medicamentos puede ser tóxico para su hígado. Consulte con su médico.

Lo que respiramos a nuestros pulmones es filtrado por el hígado. Dos maneras de preservar su hígado es evitar fumar y permanecer alejado de vapores y líquidos tóxicos. Se cree que fumar cigarrillos aumenta el riesgo de desarrollar cáncer de hígado. Los vapores de cosas cotidianas como la laca para el pelo, los productos de limpieza con amoníaco, los repelentes de insectos y los diluyentes de pinturas, entre otros, también pueden hacerle daño a su hígado y deben evitarse. Si usted tiene que manipular estos artículos, considere usar una mascarilla o guantes para cubrir su piel, o abrir las ventanas para que entre aire a la habitación donde se encuentre.

Los daños al hígado son comunes en las personas que utilizan drogas inyectadas. Esta actividad puede pasar virus y bacterias de una persona a otra, lo que puede enfermarlas y dañar sus hígados. Las drogas callejeras suelen ser impuras y contener sustancias químicas perjudiciales que pueden provocar una insuficiencia hepática. Limitar o no usar las drogas callejeras le ayudará a proteger su hígado. Si las usa, no comparta con nadie sus materiales—tales como agujas, cuchillas de afeitar, calderos, algodones, agua o pajillas (popotes) para inhalar. Esto también

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



¡Conéctese a Internet y lea a cualquier hora la información sobre tratamientos desde la privacidad de su hogar!

es cierto para las jeringas para inyectarse esteroides o medicamentos para la diabetes u otras afecciones.

Tener relaciones sexuales seguras y una buena higiene personal también puede ayudar a prevenir las infecciones que afectan al hígado. Use condones y otros medios para prevenir las infecciones. Averiguar más sobre la historia sexual de sus compañeros sexuales también puede ayudar. (Para más información lea la publicación de Project Inform *El sexo y las inquietudes de prevención para las personas positivas*.) Además, no comparta los artículos personales tales como los cepillos de dientes y otros instrumentos de limpieza dental, las máquinas de afeitarse, los instrumentos de manicura u otros artículos que puedan tener sangre en ellos—especialmente si su pareja tiene infecciones contagiosas que pudieran causar una insuficiencia hepática.

Con el tiempo, la exposición a venenos y otras sustancias químicas pueden provocar insuficiencia hepática crónica. Es conveniente que revise su casa en busca de señales de estas sustancias químicas. Además, si usted trabaja cerca de ellas, podría tener un mayor riesgo de un daño hepático.

### Vacúnese

Dos de las infecciones más comunes del hígado son la hepatitis A y B. Ambas son prevenibles. Su médico puede ordenarle una prueba para saber si ha estado expuesto antes a ellas. Si no lo ha estado, vacunarse puede prevenir que estas infecciones puedan causar bastante daño a su hígado. La vacuna de la hepatitis A consiste en dos sencillas inyecciones y la de la hepatitis B en tres. Una vacuna combinada protege de ambas enfermedades a la vez.

### Mantenga al día su atención médica

Muchas personas no saben que tienen insuficiencia hepática. Su médico puede ordenarle una prueba para saber si su hígado está funcionando adecuadamente. Hable con su médico si usted cree tener algún factor de riesgo de insuficiencia hepática.

Hablar con su médico acerca de la salud de su hígado puede ser de gran ayuda para mantenerlo sano. Asegúrese de hacerse chequeos regulares y análisis de sangre. Las pruebas de función hepática evaluarán los niveles anormales de las diferentes sustancias químicas de su organismo. Estás mostrarán si su hígado está funcionando adecuadamente o si hay una infección u otro problema que necesite ser tratado. También, puede ser útil llevar un registro de los resultados de sus pruebas en el tiempo.

Si usted tiene una enfermedad hepática crónica, como hepatitis B o C, hay especialistas que pueden ayudarle. Estos incluyen especialistas del hígado llamados hep-

atólogos o especialistas del sistema digestivo llamados gastroenterólogos. Algunos médicos de atención primaria y especialistas en enfermedades contagiosas también pueden ayudar. Dependiendo del nivel de su enfermedad, podría ser conveniente utilizar un equipo de médicos para su tratamiento. Busque estas fuentes a través de su plan médico o pida remisiones a su médico u organización local de salud.

Otras afecciones que pueda tener, como la diabetes, pueden afectar qué tan bien funcione su hígado. Tratar estas otras afecciones adecuadamente le dará una ayuda general a su organismo y brindará apoyo a su hígado para que funcione lo mejor que pueda.

### Conozca los síntomas y las causas

Su hígado puede continuar funcionando aun cuando se haya hecho un daño. De manera que es importante conocer los posibles síntomas de una enfermedad hepática.

Infórmeles a su médico a la mayor brevedad posible. Muchos casos de enfermedad hepática pueden ser corregidos si se detectan y tratan tempranamente.

Los signos de una enfermedad hepática pueden no presentarse en todas las personas. Cuando se presentan, pueden incluir fatiga, náuseas, pérdida de apetito, dolor de estómago, cambios en la memoria o el comportamiento, e hinchazón y picazón prolongada en la piel. Los síntomas más severos incluyen amarillamiento de la piel o los ojos (ictericia), orina de color oscuro y cambios en las heces.

La inflamación del hígado, llamada hepatitis, afecta el funcionamiento normal del hígado. Esta también se relaciona con afecciones del hígado causadas por virus, bacterias, alcohol, drogas legales e ilegales, entre otras. Si la hepatitis se deja sin tratar puede llevar a cicatrización del hígado, cáncer, insuficiencia, trasplante o aun la muerte. Por lo anterior es que es importante primero que todo ayudar a prevenir la enfermedad.

### Aliméntese bien y haga ejercicio

Coma una dieta balanceada que incluya una variedad de frutas y vegetales, carnes magras, granos enteros y alimentos ricos en fibra. Reduzca los alimentos grasosos y con mucha azúcar o sal. El exceso de grasa, de azúcar o de sal puede hacer esforzar su hígado. Esto incluye los alimentos fritos, las comidas rápidas, los quesos procesados y las carnes, y muchos alimentos procesados, empacados y congelados con amplias fechas de vencimiento. Re-



Para más información de tratamiento, llamada la línea nacional de ayuda sobre tratamientos para el VIH/SIDA de Project Inform al 1-800-822-7422.

corte la grasa de las carnes rojas y quítele la piel al pollo. Comer comidas más pequeñas con mayor frecuencia puede ayudar a que su hígado trabaje menos.

Beba abundantes líquidos, incluyendo agua, para eliminar las toxinas de su organismo. Para la mayoría de las personas se recomienda beber ocho vasos de agua al día. También haga ejercicio regularmente y reduzca el nivel de estrés en su vida. Hacer esto promueve un cuerpo sano, lo que a su vez le ayuda al hígado a funcionar mejor. Consulte con su médico antes de iniciar una rutina de ejercicios.

Lea las etiquetas de los alimentos que compre. Si es posible coma frutas y verduras de calidad—ya sean orgánicas o comerciales. Éstas deben ser bien lavadas antes de comerse. Tenga cuidado con cualquier alimento que no sepa de donde proviene. Por ejemplo, un hongo silvestre de apariencia inocente puede destruir el hígado de una persona en cuestión de días.

Obtener la suficiente cantidad de proteínas y mantener un peso corporal normal, es esencial. Trate de comer vegetales que sean fuentes de proteínas. Otras buenas fuentes incluyen carne, pescado, huevos, pollo, frijoles, nueces y productos lácteos. Sin embargo, comer demasiadas proteínas puede hacer esforzar su hígado. Además, las personas que tienen exceso de peso o diabetes tienen un mayor riesgo de una enfermedad hepática seria llamada esteatohepatitis no alcohólica.

Algunos alimentos pueden contener bacterias o virus peligrosos que dañan el hígado. Sepa de adonde provienen los alimentos que consume. No coma pescado o mariscos crudos o poco cocinados como sushi, ostras, langostinos o almejas si tiene un sistema inmunológico debilitado o insuficiencia hepática. Una persona con un hígado ya deteriorado o sobrecargado no necesita combatir una batalla adicional.

## Medicamentos

Hable con su médico sobre los medicamentos que usted toma—tanto con receta como sin receta. Esto incluye los medicamentos de venta libre como los analgésicos (para el dolor) o los remedios contra la gripe. Haga un listado de ellos y llévela a su próximo chequeo médico. Muchos medicamentos pueden encontrarse en productos comerciales como los productos para los resfriados y la gripe. Si usted alguna vez se pregunta qué hay en un medicamento o producto, lea la etiqueta o pregúntele a su médico o farmacéutico. Esta sugerencia le ayudará a evitar peligrosos efectos secundarios o interacciones entre los medicamentos.

Algunos analgésicos o calmantes del dolor de venta libre pueden ser pesados para el hígado si se usan con frecuen-

cia. Una cantidad de medicamentos recetados, incluyendo los que se utilizan para tratar el VIH, también pueden hacer esforzar al hígado. El acetaminofén puede ser muy tóxico para el hígado. Tomarlo junto con alcohol puede causar serios daños al hígado. Si usted tiene insuficiencia hepática, los NSAIDs (siglas en inglés de medicamentos antiinflamatorios no esteroideos), como el advil (ibuprofén) también pueden ser peligrosos.

La aspirina también debe tomarse con cuidado ya que puede disminuir el recuento de plaquetas en una persona. Las personas con insuficiencia hepática suelen experimentar hinchazón del bazo. Esto puede destruir las plaquetas con una mayor rapidez de la que el organismo puede producirlas. Tomar aspirina podría añadir a este problema.

Todas las benzodiazepinas pueden hacerle daño al hígado. Estas incluyen al Valium (diazepam), el Restoril (temazepam) y otros. Deben utilizarse con precaución. Hacerse pruebas de la función hepática ayudará a monitorear la salud de su hígado cuando usted toma esos medicamentos.

## Vitaminas y hierbas

Dígale a su médico cuáles suplementos toma usted. Usted puede hacer un listado de ellos o llevar una bolsa con las cajas o las etiquetas de los productos. Incluya todas las vitaminas, infusiones y remedios herbales, suplementos nutricionales, artículos de venta libre y otros productos que usted tome. Muchos de estos pueden tener efectos secundarios e interactuar entre ellos y con los medicamentos. Esto puede acabar por afectar su hígado. Su médico, farmacéutico o experto en nutrición pueden aconsejarlo. Encontrará más información en la publicación de Project Inform, *Hierbas, suplementos y el VIH*, o visitando [www.consulterlab.com](http://www.consulterlab.com).

Algunas personas creen que tomando más vitaminas y minerales de lo necesario va darles una mejor salud. Sin embargo, esto puede ser peligroso, ya que una gran cantidad puede ser perjudicial. Evite tomar altas dosis de vitamina A, D, E y K. Asimismo, tomar suplementos de hierro podría ser pesado para su hígado. Puede ser sensato evitar los alimentos fortificados con hierro o los utensilios de cocina recubiertos de hierro. Además, tomar vitaminas, minerales o hierbas probablemente puede corregir el daño causado por los hábitos personales como fumar o comer en exceso.

Tenga precaución con los anuncios que hacen algunos productos. Simplemente porque un producto diga que es “natural” no significa que sea seguro para usted. (El veneno de una serpiente es natural, pero no es seguro.)

Tomar más cantidad de un producto no significa que vaya a ser mejor o hacer más por usted. De hecho, podría ser dañino o hasta fatal. Lo que tomen sus familiares o amigos puede hacerles bien a ellos, pero no quiere decir que sean seguros para usted.

Virtualmente no se ha hecho ningún estudio que pruebe que las hierbas ayuden al hígado. De hecho, no se requieren estudios para demostrar la seguridad de los productos herbales como se requieren para los medicamentos recetados. Por supuesto, la gente ha usado productos herbales para tratar afecciones tales como el aloe vera para las quemaduras de sol o el jengibre para las náuseas leves. Sin embargo, lo que puede ser bueno para una parte de su organismo puede no serlo para otra. El aloe vera puede ser bueno para su piel cuando se unta, pero si se toma de algunas formas, puede llegar a ser muy tóxico.

Unos cuantos suplementos son fuertes, pero no se ha probado que ayuden al hígado. Algunos de ellos incluyen las alcachofas, el astrágalo, el California poppy, la camomila, el diente de león, el ajo, el ginkgo biloba, la raíz de regaliz, la leche de cardo, la menta y los frijoles de soya. Sin embargo, se sabe que muchas hierbas son dañinas para el hígado. Hable con su médico antes de tomar cualquier hierba. Un listado de las hierbas que deben evitar, extraído de [www.hcvadvocate.org](http://www.hcvadvocate.org), se encuentra debajo.

Lo que es difícil de saber es cómo cada producto herbal en el mercado es descompuesto por el hígado. Esto se debe a que el hígado utiliza diferentes proteínas para descomponer los medicamentos recetados, y las mismas proteínas pueden ser utilizadas para descomponer las hierbas simultáneamente. Cuando esto sucede, ocurren problemas con la cantidad de medicamento en la sangre. En particular, una hierba llamada “leche de cardo” afecta a una importante proteína, llamada p450, la cual es utilizada por algunos medicamentos contra el VIH. Esto quiere decir que la leche de cardo puede alterar los niveles en la sangre de estos y otros medicamentos. Otra hierba común, St. John’s Worth, reduce en gran escala los niveles en la sangre de los medicamentos contra el VIH. A final de cuentas, no se tienen pruebas de qué tipo de reacciones van a presentarse con los diferentes productos herbales.

Varios grupos de personas deben evitar utilizar las hierbas a no ser que sean autorizados por sus médicos. Estos incluyen a los bebés, las mujeres embarazadas o amamantado, las personas con deficiencia hepática, trasplante de órganos, afecciones médicas serias y quienes tienen programada una cirugía.

## Hierbas que se deben evitar por una posible toxicidad al hígado

(tomado de [www.hcvadvocate.org](http://www.hcvadvocate.org))

- Blue-green algae (alga verde-azul)
- Borage (borraja)
- Bupleurum
- Chaparral
- Comfrey (consuelda)
- Dong Quai
- Efedra (algunas formas)
- Germander
- Jin Bu Huan
- Kava
- Mistletoe (muérdago)
- Pennyroyal
- Sassafras (sasafrás)
- Shark Cartilage (cartílago de tiburón)
- Skullcap (solideo)
- Valeriana

