



Mantener el hígado sano



Descripción general

El hígado es un órgano de gran tamaño que desempeña un papel muy importante en la salud general. Aprendamos a mantenerlo en buen estado.

Limite el alcohol

En primer lugar, ya sabemos que el exceso de alcohol es perjudicial para la salud. Pero es especialmente dañino para el hígado. Este órgano es el encargado de filtrar el alcohol y descomponerlo para que pueda ser eliminado del organismo. El exceso de alcohol deja cicatrices en el hígado. Esto conduce a una enfermedad llamada "cirrosis". Esta puede ser mortal. Por lo tanto, limite su consumo de alcohol.

Usar con precaución

A continuación, utilice con precaución los medicamentos de venta libre y los suplementos. Los medicamentos de uso común pueden dañar el hígado si se toman con demasiada frecuencia. Las vitaminas y las hierbas pueden parecer saludables, pero algunas pueden causar problemas hepáticos. Tomar medicamentos o suplementos con alcohol aumenta el riesgo. Por eso, hable con su médico sobre cómo utilizarlos de forma segura.

Alimentación y ejercicio

De igual manera, preste atención a la alimentación y el ejercicio. Siga una dieta bien balanceada. Póngase en movimiento todos los días. La dieta y el ejercicio ayudan a controlar el peso. Debe evitar la obesidad, porque ésta puede conducir a una afección llamada "hígado graso".

Evitar las toxinas

También debe evitar las toxinas. Tenga cuidado con los alimentos que ingiere. Lave bien la fruta y la verdura antes de comerlas. Y lea las pautas de seguridad de los productos químicos que utiliza en el interior y alrededor de su casa.

Evitar la hepatitis

Por último, tenga cuidado con la hepatitis. Ese es un grupo de enfermedades hepáticas virales que se presentan en varias formas. Los virus que causan la hepatitis pueden propagarse a través de los alimentos y el agua, la sangre y los fluidos corporales. Así que vacúnese. Lávese las manos. Y practique sexo seguro. Para obtener más consejos de salud del hígado, hable con su médico.