

## SOBRE EL HIGADO Y SU FUNCIONAMIENTO



FUNDACIÓN  
**ETHE**

EXPERTOS EN TRASPLANTE HEPÁTICO

## **Sobre el hígado y su funcionamiento**

### **¿Qué es el hígado?**

El hígado es el laboratorio del cuerpo, en él se llevan a cabo cientos de procesos metabólicos, por lo que es fundamental cuidarlo y conocer cómo prevenir enfermedades que lo dañen.

El hígado es uno de los órganos más importantes del cuerpo humano, es una glándula muy voluminosa que pertenece al sistema gastrointestinal, está formado por dos lóbulos, su consistencia es suave y de color rojo pardo.

Se encarga de producir las células de la sangre, es el único órgano que recibe sangre de dos fuentes: una que proviene del estómago y los intestinos que porta los nutrimentos y la otra que proviene del corazón con oxígeno. Del hígado fluyen 1,450 ml. de sangre por minuto.

### **¿Cuáles son las funciones del hígado?**

Entre las múltiples funciones que desempeña el hígado, están:

- \* Transformar en energía el azúcar, las grasas y las proteínas.
- \* Funcionar como un gran filtro para eliminar toxinas del organismo.
- \* Elaborar la mayor parte de las proteínas que se encuentran en la sangre.
- \* Formar proteínas que intervienen el proceso de coagulación.
- \* Fabricar enzimas y procesar las grasas ya digeridas.
- \* Producir la bilis, la cual favorece la digestión de algunos alimentos.
- \* Almacenar los azúcares que el organismo necesitará.
- \* Ayudar a defendernos de los microbios que entran a nuestro cuerpo.

# FUNCIONES DEL HÍGADO



## ¿Cómo cuidar del hígado?

El hígado se puede cuidar en casa, ya que todos los días tomamos decisiones que tienen consecuencias para su salud, si consideramos que todo lo que comemos, respiramos o nos aplicamos en la piel debe ser procesado y desintoxicado por el hígado.

Entre las recomendaciones para su cuidado, están:

\* Lavarse las manos después de ir al baño, ya que los virus de las hepatitis A y E se contagian cuando las personas no lavan bien sus manos después de ir al baño y tocan algún alimento.

\* No compartir artículos personales como cepillo de dientes, rastrillos, cortaúñas o agujas contaminadas que pueden transmitir virus de la hepatitis B y C.

- \* No exceder el consumo de bebidas alcohólicas que pueden ocasionar daño hepático permanente.
- \* Consumir alimentos ricos en fibra y bajos en grasa, para evitar el hígado graso.
- \* Consumir y usar solamente medicamentos, vitaminas y suplementos necesarios. El abuso de ellos o el consumo por equivocación o error, al igual que el consumo exagerado de hierbas, té, hormonas, o cápsulas naturistas puede causar daño al hígado.
- \* No combinar medicamentos sin la asesoría de un médico
- \* Utilizar cuidadosamente pinturas, aerosoles, insecticidas o productos químicos colocándose cubre bocas (barbijos) durante la utilización de los mismo. El hígado tiene que detoxificar lo que respiras, por lo que cuando hay aromas fuertes asegúrate que el cuarto esté ventilado o utiliza una máscara.
- \* Vigilar las cremas y sustancias que se aplican en la piel. (los insecticidas que se ponen en árboles y plantas para eliminar insectos pueden pasar a través de la piel y destruir algunas células)
- \* Hacer ejercicio, ya que la actividad física mantiene el organismo y en especial al hígado sano y fuerte para defenderse de virus, enfermedades o sustancias tóxicas.

### **¿Cómo saber si el hígado funciona de forma incorrecta?**

Debido a que el hígado no tiene ningún nervio, los padecimientos asociados a este órgano no se identifican a través de dolores, por lo que las enfermedades no se identifican oportunamente.

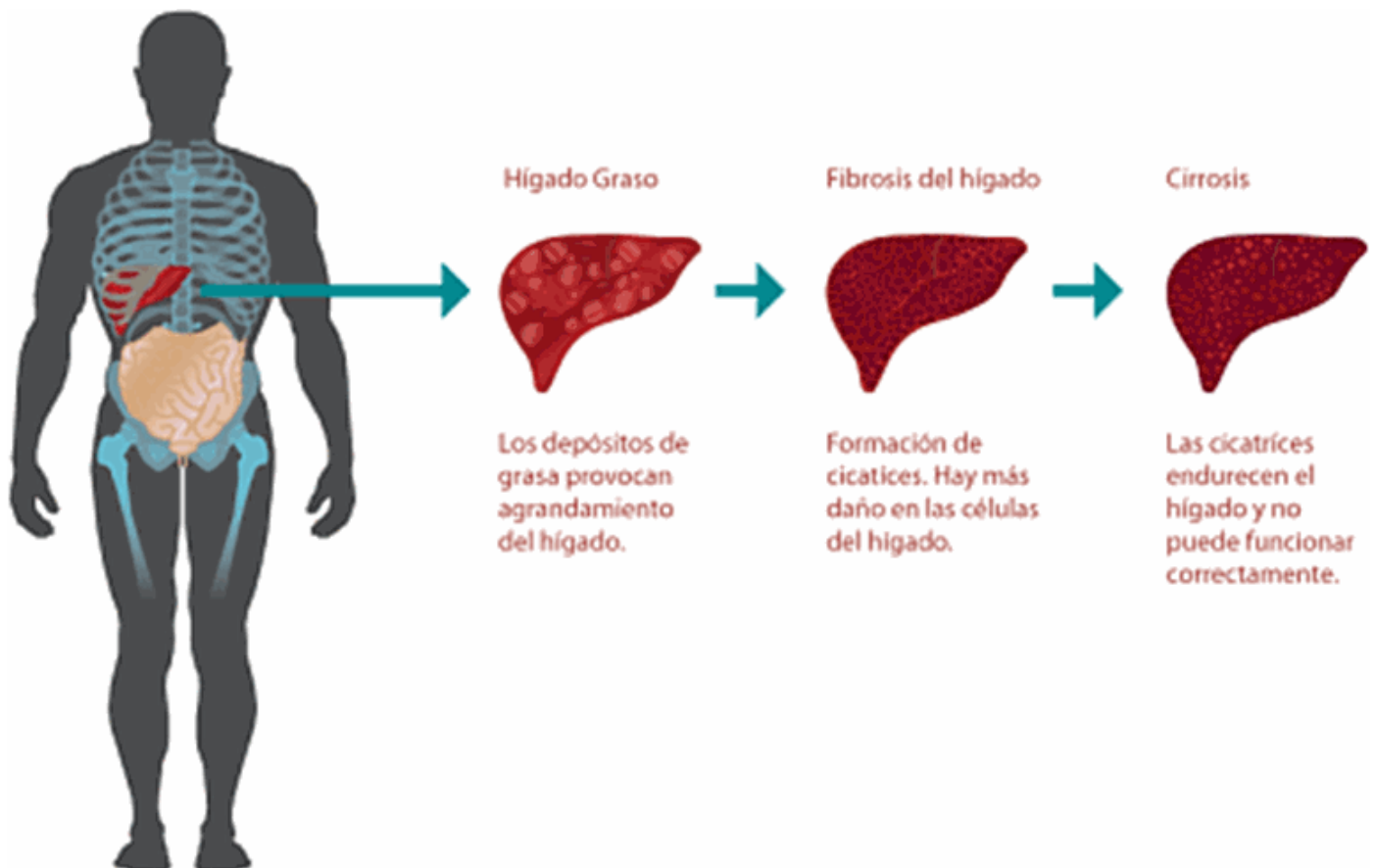
Debido a esto, es más fácil que se desencadenen enfermedades graves como: Hígado graso, Hepatitis aguda o crónica, cirrosis hepática, encefalopatía hepática y otras más. También está comprobado que un 80% de los adultos obesos y el 50% de los niños con exceso de peso tienen hígado graso lo que puede conducirlos fácilmente a desarrollar cirrosis hepática en poco tiempo o esteatosis hepática.

### **Las principales enfermedades del hígado son:**

- **Hígado graso.** Se trata de una infiltración de grasa al hígado y una de sus causas principales es el exceso de consumo de bebidas alcohólicas.
- **Hepatitis aguda o crónica (inflamación del hígado).** Estas enfermedades son causadas por diferentes virus, los cuales se transmiten de diversas formas, como alimentos y agua contaminada, transmisión de sangre u otros líquidos corporales,

dependiendo del virus que se trate. Actualmente hay virus A, B, C, D y E, y cada uno es diferente y se puede detectar mediante exámenes médicos y de laboratorio. Los tipos de hepatitis B, C y D pueden provocar hepatitis crónica y dar paso a la cirrosis hepática.

- **Cirrosis Hepática.** Es consecuencia de la hepatitis crónica y consiste en la debilitación o muerte de los hepatocitos (los cuales son responsables de la detoxificación y de impedir que las sustancias tóxicas lleguen al cerebro). La cirrosis hepática no tratada a tiempo puede llevar a una de las enfermedades más riesgosas del hígado: la encefalopatía hepática y el sangrado variceal.
- **Encefalopatía hepática.** Cuando la función de los hepatocitos se altera, estos permiten el paso de sustancias tóxicas al cerebro, lo que puede provocar estado de coma. La encefalopatía no se manifiesta de forma repentina; comienza con pequeñas pérdidas de la capacidad mental como destrezas laborales y capacidad para conducir, cambios en el sueño, cansancio, olvido, falta de concentración y agresividad, e incluso puede provocar un tipo especial de temblor en las manos llamado asterixis. Desde hace muchos años, el manejo de la encefalopatía hepática había consistido en un esquema basado en quitarle al enfermo bacterias del intestino que podrían ser formadoras de amonio ionizado, actualmente los médicos tienen la posibilidad de apoyar el funcionamiento de las células hepáticas con L-ornitina y L-aspartato, Hepamerz, con el cual el hígado puede desechar el amonio que se concentra en la sangre del enfermo y que le desacopla el



funcionamiento de las neuronas.

**Imágen tomada de Fundhepa:** <https://www.fundhepa.org.mx/>

**Sangrado variceal : (completar )**

### **Principales síntomas que indican afecciones de hígado:**

La clásica **enfermedad aguda del hígado** es la hepatitis aguda viral por virus A cuyos síntomas habituales son: decaimiento, pérdida del apetito, náuseas y vómitos, compromiso vago del estado general, dolor abdominal, fiebre. Estos puede acompañarse de una pigmentación amarillenta de la piel y las mucosas (ictericia) y orina color café (coluria) y deposiciones decoloradas (hipocolia).

La **enfermedad hepática crónica** por excelencia es la cirrosis hepática, de cualquier causa (alcohol, infecciones crónicas por el virus B o C de la hepatitis, autoinmunes, hereditarias, etc). Son asintomáticas en sus etapas iniciales y los síntomas derivan de complicaciones: hemorragia digestiva alta (vómitos de sangre y deposiciones de color negro) cuando hay várices del esófago que se rompen, por hipertensión portal; aumento de volumen abdominal por acumulación de líquido en la cavidad peritoneal (ascitis); hinchazón de las extremidades inferiores; pérdida del apetito y del peso; compromiso de la conducta hasta llegar al coma por encefalopatía portal, etc.