



Informativo FundHepa

No. 15 Con un hígado sano, disfrutas la vida. / Prevención

Promover la Salud Hepática en México

Contenido

- **Sabías que...** Cualquier efecto en la salud repercute en todos los ámbitos de la vida.
- **Para ampliar la información** Acciones para una salud hepática plena.
- **Preguntas frecuentes**
- **Mitos y Realidades**
- **Dato curioso** Cada vez existe más evidencia de la relación entre ser feliz y estar sano.
- **Es Importante:** Reducir el consumo de sal es parte de la agenda en salud pública.
- **Noticias interesantes:** Prevención y detección temprana pueden ayudar a disminuir el riesgo de cáncer en el hígado.

Editorial

Actualmente, las enfermedades hepáticas ocupan la quinta causa de muerte a nivel mundial y se estima que más de la mitad pudieron ser prevenidas. Estamos lejos de que este problema se erradique pues hábitos como: la alimentación, gobernada por el consumo desmesurado de grasa, harina, sal y azúcar, la falta de actividad física, la automedicación, el consumo de drogas y algunas actividades diarias como el uso de productos de limpieza o solventes en lugares con poca ventilación; están condicionando cada vez más el desarrollo de enfermedades hepáticas que de volverse crónicas llevan al incremento de casos de cirrosis y cáncer de hígado.

Definitivamente, la prevención es fundamental para abatir el número de personas con males del hígado y por lo tanto, el número de muertes. Pequeños cambios en nuestra vida diaria y reducir factores de riesgo pueden llevarnos a prevenir enfermedades, detener su avance y atenuar sus consecuencias.

Un individuo informado y participativo puede tomar decisiones responsables modificando conductas de riesgo. La prevención ayuda a las personas a vivir más tiempo con más calidad.

En este número te presentamos información que te ayudará a identificar los factores de riesgo, a impulsar el diagnóstico temprano de la enfermedad y a buscar tratamiento oportuno y adecuado, pero sobretodo a promover mantener un hígado sano para disfrutar la vida con plenitud.

Sabías que... Cualquier efecto en la salud repercute en todos los ámbitos de la vida y afecta física, mental y socialmente.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Constitución de 1946, define salud como "el estado de completo bienestar físico, mental, espiritual, emocional y social", y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. La salud implica que todas las necesidades afectivas, sanitarias, nutricionales, sociales y culturales de la persona estén cubiertas, es decir, que el individuo se encuentre en el mejor estado de bienestar integral.

La salud integral es la principal condición del desarrollo humano y lo cierto es que poco nos preocupamos por cuidarla, conservarla y potenciarla.

Se llama salud integral porque el estado de bienestar ideal solamente se logra cuando hay equilibrio entre los factores físicos, biológicos, emocionales, mentales, espirituales y sociales, que permiten el adecuado crecimiento en todos los ámbitos de la vida.

La salud permite el desarrollo de las habilidades y capacidades que cada ser humano tiene, como persona individual y única y a pesar o a favor de las diferencias que existen entre cada uno.

La individualidad es uno de los factores que más peso tiene en la salud integral, ya que ninguna persona puede compararse a otra.

Cada individuo tiene diferentes circunstancias, oportunidades y condiciones. Sus reacciones físicas y emocionales a los medicamentos y a los tratamientos también son distintas.



Infórmate:
www.higado.com.mx
informate@fundhepa.org.mx

Sin embargo, aunque cada persona, familia y comunidad otorga a la salud un valor diferente, para todos es claro que estar sano significa estar bien, verse bien, sentirse bien, actuar bien, ser productivo y relacionarse adecuadamente con los demás.

La salud y la enfermedad forman un proceso continuo, donde en un extremo se encuentra la enfermedad, muchas veces prevenible y en el otro la salud, muchas veces preservable. La separación entre salud y enfermedad no es absoluta.

La salud, en términos físicos, forma parte de uno de los pilares de la calidad de vida, del bienestar y en definitiva de la felicidad. Conservar la salud es tarea que corresponde a toda la sociedad y no sólo a la medicina o a el gobierno.

En la actualidad existe mucha información sobre el cuidado de nuestra salud, sin embargo de nada sirve si no la hacemos propia. La información nos da el poder de decidir y de actuar para conservar la salud, ya que ninguna persona, de ningún medio, raza, edad, situación socioeconómica o religión está exenta de perderla.

"La prevención son las medidas destinadas no solamente a evitar la aparición de la enfermedad, tales como la reducción de factores de riesgo, sino también a detener su avance y atenuar sus consecuencias una vez establecida".

(OMS, 1998)

**Para ampliar
la información...**

Mantener un hígado sano para disfrutar la vida.

¿Por qué un hígado sano?

- 👍 Porque realiza más de 5000 funciones que permiten tener una vida plena.
- 👍 Almacena la glucosa que se ingiere para ponerla a disposición del organismo cuando se requiere energía.
- 👍 Permite la utilización de los componentes de los alimentos ya que es el órgano central del metabolismo de los azúcares, las grasas y las proteínas.
- 👍 Mantiene el equilibrio de minerales, vitaminas y hormonas.
- 👍 Produce proteínas vitales como la albúmina que transporta sustancias en nuestra sangre, y los factores de coagulación que ayudan a que las heridas dejen de sangrar.
- 👍 Lleva a cabo procesos de transformación y eliminación de sustancias tóxicas como alcohol, medicamentos y sustancias contaminantes.

Algunas acciones para disfrutar de salud hepática.

▶ Lava tus manos después de ir al baño.

Lavarse bien las manos con agua y jabón después de ir al baño, después de cambiar pañales y antes de preparar o comer alimentos asegura la eliminación de virus y toxinas.

▶ Desinfecta frutas y verduras.

Lava y desinfecta los alimentos que se consumen crudos como hortalizas y vegetales para eliminar microbios que pueden enfermar seriamente al hígado.

▶ Evita los alimentos con alto contenido en grasa, azúcar o sal y aumenta el consumo de frutas y verduras.

El exceso de grasas se acumula en tu hígado y lo enferman volviéndolo más susceptible a que puedan ser más graves otras enfermedades. Evita los dulces, los refrescos y el exceso de pan o pastas que conducen a un incremento de grasa en el hígado e incrementa alimentos con alto contenido en fibra como cereales integrales y vegetales.

▶ Haz ejercicio regularmente.

El ejercicio además de hacerte sentir mejor todos los días, ayuda a mantener el peso adecuado y a conservar el hígado sano evitando la acumulación de grasa y otro tipo de sustancias tóxicas. El ejercicio no sólo previene las enfermedades hepáticas, también permite mantener la salud integral.

▶ Los artículos de higiene personal son solo tuyos.

No compartas ni prestes el cepillo de dientes, rastrillo, corta uñas o tijeras para el cuidado de pies y manos ya que pudieran estar infectados y contagiarte.

▶ No te automediques.

No cambies las dosis o mezcles medicamentos con productos de origen naturista. Los medicamentos recetados por un médico sólo son buenos y efectivos para el paciente a quien le fueron prescritos y únicamente para la enfermedad que se haya tenido en ese momento. Consulta a tu médico antes de consumir sustancias como infusiones, téis o algún otro remedio casero o naturista para tratar una enfermedad.

▶ Si bebes alcohol, hazlo con moderación.

De preferencia evita al máximo el consumo de bebidas alcohólicas. El alcohol es transformado en el hígado donde se generan otras sustancias aún más peligrosas que lo dañan. No combines el alcohol con bebidas energizantes, ni con medicamentos.

▶ Si tienes vida sexual activa, protégete.

Algunos virus que atacan al hígado pueden ser transmitidos por fuidos corporales al tener relaciones sexuales sin protección. Usa preservativo o condón.



► **Ten cuidado con los productos de limpieza y pinturas.**



Muchos disolventes en las pinturas o componentes de los artículos de limpieza que usamos diario, se dirigen al hígado cuando son inhalados o hacen contacto con la piel y lo dañan y enferman. Asegura una buena ventilación cuando los emplees, usa guantes y de preferencia cubre tu nariz y boca con una mascarilla.

► **Usa agujas nuevas o esterilizadas correctamente (autoclave).**

Asegúrate que todas las agujas que uses sean nuevas o estén debidamente esterilizadas. Si vas a hacerte tatuajes o perforaciones corporales, "piercings", hazlo en un lugar que tenga las condiciones sanitarias adecuadas ya que de no ser así, se corre el riesgo de que te puedan transmitir diferentes virus entre ellos los de las Hepatitis B y C.



► **No consumas drogas.**

Todas las drogas, permitidas o no, dañan el hígado, pues es ahí donde se transforman para ser excretadas. En este proceso se generan moléculas intermediarias que son tóxicas para el hígado y para otros órganos.

► **Vacúnate contra los virus de la Hepatitis A y la Hepatitis B.**

Las vacunas contra las Hepatitis A (2 dosis con intervalo de 6 meses) y Hepatitis B (3 dosis con intervalo de 1 mes entre la 1a y la 2a y a los 6 meses la 3a) te protegen contra estas enfermedades virales que pueden volverse crónicas y terminar en cirrosis y cáncer. Existe una vacuna recombinante que te brinda protección contra la Hepatitis A y la Hepatitis B.

► **Infórmate.**

La mejor forma de prevenir las enfermedades del hígado, o cualquier otra, es informándote y conociendo más sobre tu cuerpo.



Preguntas frecuentes

¿Hasta qué punto influyen la alimentación y la actividad física en la prevención de enfermedades crónicas?

Las enfermedades crónicas son afecciones de larga duración, no contagiosas y, en gran parte, evitables. Son la primera causa de muerte en el mundo y suponen una lacra para la sociedad, especialmente las enfermedades como la obesidad, la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y la osteoporosis.

La alimentación y la actividad física son factores determinantes en el desarrollo de enfermedades crónicas. Es evidente que los cambios en la alimentación, derivados del desarrollo en las últimas décadas han llevado a modificaciones en la dieta antes basada en productos vegetales y actualmente, cada vez más, reemplazados por alimentos altos en contenido de grasa, proteínas animales y elevado contenido calórico.

Estos cambios en la alimentación y el sedentarismo aunados a otros factores de riesgo tienen un efecto acelerador en la frecuencia con que se están presentando las enfermedades crónicas en el mundo.

¿Cómo se si me encuentro saludable?

Salud (del latín *salus, -ūtis*) es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de infecciones o enfermedades. La salud también se define como el nivel de eficacia funcional o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social).

"La salud se mide por el choque o agresión que una persona pueda recibir sin comprometer su sistema de vida. Así, el sistema de vida se convierte en criterio de salud. "Una persona sana es aquella que puede vivir sus sueños no confesados plenamente ..." (Moshé Feldenkrais).

"La salud es principalmente una medida de la capacidad de cada persona de hacer o convertirse en lo que quiere ser..." (René Dubos).



¿Qué determina una buena salud?

Según el reporte de LaLonde, del año 1974 realizado en Canadá, sugiere que existen cuatro determinantes generales que influyen en la salud, a los cuales llamó, "biología humana", "ambiente", "forma de vida" y la "organización del cuidado de la salud". De esta manera, la salud es mantenida por la ciencia y la práctica de medicina, pero también por esfuerzo propio al tomar las decisiones adecuadas para mantener nuestra salud.

Mitos y Realidades

Si no me siento mal, estoy sano.

 No necesariamente ya que muchas de las enfermedades del hígado no presentan síntomas hasta muchos años después de haberse contraído. El problema radica en que cuando se descubren puede ser demasiado tarde. Si tu has estado expuesto a algún factor de riesgo o tienes la duda lo mejor es consultar un médico y/o hacerte una prueba.

Si me realizo un examen genético puedo saber que enfermedades voy a padecer.

 Un examen genético permite el diagnóstico de la vulnerabilidad de una persona hacia determinadas enfermedades hereditarias basándose en la genética. Con este examen se identifican cambios en cromosomas, genes o proteínas. La mayor parte de las veces se utiliza para hallar cambios que están asociados con enfermedades hereditarias, es decir cuando un padecimiento se presenta en miembros de la familia materna o paterna. Sus resultados pueden confirmar o descartar una condición genética de predisposición a alguna enfermedad; sin embargo, no determinan si una persona sufrirá síntomas, cuán severos serán o el progreso de la misma en caso de contraerla.

Comer de noche engorda.

 La obesidad puede asociarse a comer de noche, sin embargo, no quiere decir que se deba a ello, afirman los investigadores Rachel Vreeman y Aaron Carroll de la Universidad de Indiana. Ellos aseguran que la obesidad se da si se consumen más calorías de las que se gastan, sin importar en que horario se consuman. Además, citan un estudio sobre hábitos alimenticios aplicado a 2,500 personas en el que no se encontró ninguna relación entre comer de noche y subir de peso.

El término medicina preventiva implica un diagnóstico precoz.

 Medicina preventiva significa en el sentido más estricto y clásico, la promoción y adopción de conductas y estilos de vida saludables para mantenerse

libre de enfermedades como son tener una dieta saludable, realizar ejercicio físico moderado habitualmente y no fumar. La medicina preventiva no implica el diagnóstico precoz el cual consiste en someter a ciudadanos sanos a diferentes tipos de exámenes para diagnosticar alguna enfermedad.

Si te duelen el estómago y la cabeza, seguro sufres un ataque de hígado.

¡El hígado siempre es el gran culpable!; bromea la médica gastroenteróloga Soledad Campos, del Hospital Universitario Austral en Buenos Aires, Argentina, en una plática sobre mitos en la medicina. Con frecuencia es acusado de ser el responsable de toda clase de dolencias. Por ejemplo, si se tiene mucho dolor de cabeza y después vomito, la mayoría de la gente sentencia que tienes el famoso ataque de hígado. En realidad, lo más probable es que seas portador de una migraña o una jaqueca. La especialista aclara: "El ataque de hígado no existe; cuando este órgano se ve afectado por virus, toxinas o medicamentos directamente, se genera una hepatitis".

Signos alentadores

Se han logrado avances significativos en la prevención de la Hepatitis C.

El Dr. Michael Houghton, investigador de la Universidad de Alberta en Canadá, quien descubrió el virus de la Hepatitis C en 1989, aseguró en febrero de 2012, que se ha desarrollado una vacuna contra todas las variantes de este virus. Actualmente se realizan pruebas clínicas para determinar su efectividad y seguridad en humanos y pasarán por lo menos 5 a 7 años antes de que los gobiernos aprueben su uso en toda la población.

Como casi todas las vacunas, su principal objetivo es prevenir la infección si una persona entra en contacto con el virus, sin embargo, seguramente se evaluará su efecto en personas que ya están infectadas. La investigación científica básica es la iniciadora de estas buenas noticias que se consolidarán después en la investigación clínica.

Paralelamente, en enero 2012, científicos de la Universidad de Oxford en el Reino Unido han presentado datos promisorios de un ensayo clínico preliminar de una vacuna contra la Hepatitis C dirigida contra los componentes internos del virus, a diferencia de las que han sido diseñadas a partir de componentes externos que han mostrado tener poco impacto. Esta vacuna ha sido probada en 41 pacientes con resultados favorables lo que permitirá seguir haciendo pruebas.

El doctor Paul Klenerman, miembro del equipo científico en Oxford, mencionó que los resultados mostraron una respuesta inmune fuerte que duró al menos un año y no causó efectos secundarios importantes.

El desarrollo de nuevos medicamentos es sin duda buena noticia, sin embargo, la prevención es mucho más efectiva que cualquier medida terapéutica médica.

Dato curioso

Cada día hay más evidencia científica de que existe una relación bidireccional entre ser feliz y estar sano.

Ser optimista está directamente relacionado con gozar de una buena salud. Una actitud positiva puede prevenir el desarrollo de enfermedades como depresión, estrés, insomnio, niveles inadecuados de colesterol y anorexia, por lo que es cada vez más importante atender los aspectos emocionales de la vida diaria para prevenir enfermedades. Esta conclusión se desprende del estudio "La Felicidad y la Percepción de la Salud", realizado por el Instituto Coca-Cola de la Felicidad y la Universidad Complutense de Madrid (UCM). Al contrario, las personas menos felices "tienden a tener más presentes los problemas físicos y psicológicos que les afectan".

Según el informe, existe una relación bidireccional entre ser feliz y estar sano. Tal y como señala Carlos Chaguaceda, "las personas que se sienten más contentas y positivas tienen una mejor percepción de su salud". Esta asociación, aseguran los expertos, cada vez tiene más evidencia científica y así lo confirma Josep María Serra-Grabulosa, doctor y profesor del departamento de Psiquiatría y Psicobiología Clínica de la Universidad de Barcelona. "Ser más optimista afecta al sistema nervioso, neuroendocrino e inmunológico. Por esta razón, los que son más felices, en general, sufren menos alteraciones cardíacas y cerebrovasculares y, como su sistema inmune se refuerza, disminuyen las posibilidades de contraer enfermedades".

En definitiva, los niveles altos de felicidad mejoran la salud mental. De hecho, aclara Gonzalo Hervás, otro de los autores del informe y doctor y profesor de la facultad de Psicología de la UCM, "hemos constatado que la salud mental es un componente igual o más importante que la física en la percepción de la propia salud y que los problemas de tipo psicológico están mucho más relacionados con la infelicidad que los problemas físicos".

Rev LatAm Enfermagem 2010, 18 (3): 472-479



Es importante

Difundir una mayor esperanza y calidad de vida. "Cada muerte evitada representa un avance".

Se trata de una meta ambiciosa y audaz. En los Objetivos del Milenio en la Organización Mundial de la Salud en el 2005, el Objetivo 1 es: "Erradicar la pobreza extrema y el hambre"; una meta muy amplia pero que busca la salud y la prevención, con el fin de reducir la dificultad del crecimiento económico y el desarrollo.

Cada país, independientemente de su nivel de recursos, tiene al alcance la posibilidad de introducir mejoras en la prevención y control de enfermedades y de adoptar medidas para alcanzar la meta mundial. Se trata de un nuevo enfoque de la prevención en la agenda de política pública en salud con el fin de mejorar la calidad de vida y el bienestar de la población mundial. Básicamente se busca impulsar un estilo de vida saludable.

Para ello, los países interesados han incluido en sus agendas públicas objetivos particulares que contribuyen a este fin. Por ejemplo:

- **Elige alimentos con fibra natural:** frutas y verduras, cereales de grano entero, legumbres y frutos secos.
- **Consume pescado.** Debes comer dos alimentos proteicos diariamente. Prefiere pescado ya sea blanco o azul.
- **Reduce las grasas.** Controla la cantidad y la calidad de grasa. En la medida de lo posible utiliza aceites vegetales (de oliva, girasol, etc.)
- **Deja la sal en el salero.** La OMS recomienda que no consumas más de 5 gramos de sal diarios.
- **Bebe agua natural.** Tan importante como comer sano es hidratarse correctamente. La mejor bebida es, sin duda, el agua.
- **Mantén un peso adecuado.** Ten en cuenta que tu peso es el resultado del balance energético.
- **Vive activo para estar sano.** La OMS recomienda realizar al menos 30 min de actividad física diaria.
- **Incluye una actividad recreativa en tu rutina.** Lee, escucha música, toma clases de algo que te guste, etc.
- **Se positivo.** Una actitud positiva te ayudará a resolver más fácilmente los retos de la vida diaria.

¡ Noticias interesantes !

Prevención y detección temprana pueden ayudar a disminuir el riesgo de cáncer en el hígado.

La Organización Mundial de la Salud reporta que al año mueren por cáncer de hígado cerca de 700,000 personas, y este número va en aumento. Esta cifra es alarmante si comparamos que hay aproximadamente 400,000 defunciones por accidentes de tránsito.

El cáncer de hígado o hepatocarcinoma celular (HCC) normalmente se puede evitar con la prevención de las hepatitis y la cirrosis. Una vacuna puede proteger a las personas sanas contra la Hepatitis B, causada por el virus de la Hepatitis B que es cien veces más infeccioso que el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH). De hecho, todos los niños y jóvenes en nuestro país deben recibir esta vacuna.

No existe una vacuna contra la Hepatitis C, asociada con transfusiones de sangre infectada con el virus o bien con el abuso de drogas intravenosas. Los bancos de sangre de nuestro país controlan la sangre donada para asegurarse de que no esté infectada con el virus de la Hepatitis C.

Cada vez existen más pruebas de que determinados medicamentos pueden controlar la infección crónica por Hepatitis B o C y, por lo tanto, reducir la inflamación (hinchazón) que estos virus causan en el hígado y el riesgo de cáncer, sobre todo si los medicamentos se administran antes de que se desarrolle cirrosis.

Para obtener información sobre estos tratamientos es importante hablar con un hepatólogo, médico que especializado en enfermedades del hígado.

Recientemente, en el Congreso Internacional del Hígado 2012 de la Asociación Europea para el Estudio del hígado que se llevó a cabo en Barcelona, el Dr. Frank Lammert presentó un trabajo donde se sugiere que la obesidad infantil no solo lleva al desarrollo de muchas afecciones metabólicas (diabetes tipo 2 y enfermedad cardíaca) sino también a la enfermedad de hígado graso, la cual puede progresar a esteatohepatitis, fibrosis, cirrosis, insuficiencia hepática y eventualmente resultar en cáncer de hígado. Los resultados de este estudio apuntan a una correlación potencial entre la obesidad infantil y el desarrollo de cáncer de hígado en la vida adulta.

La cirrosis se puede prevenir evitando el consumo excesivo de alcohol, manteniendo un peso adecuado, sometiéndose a revisiones periódicas si se padecen algunas otras enfermedades hepáticas y previniendo y/o tratando la hepatitis viral.

Si tu sabes que tienes cirrosis u otros factores de riesgo, es importante que hables con tu médico sobre si debes someterte a controles periódicos para detectar la presencia de cáncer de hígado. La detección antes de que aparezcan síntomas puede aumentar las posibilidades de un tratamiento exitoso.



**Próximo
Número**

**Edición
Especial
El hígado,
breve
historiografía**

Números Publicados Informativo 1 / El Hígado, Informativo 2 / Enfermedades, Informativo 3 / Vacunas, Informativo 4 / Trasplante, Informativo 5 / Alcohol, Informativo 6 / Hígado Graso, Informativo 7 / Hepatitis A, Informativo 8 / Hepatitis B, Informativo 9 / Hepatitis C, Informativo 10 / Nutrición e Hígado, Informativo 11 / Cirrosis, Informativo 12 / Enfermedades Autoinmunes, Informativo 13 / Cáncer, Informativo 14 / Actividad Física.

Disponibles en: www.fundhepa.org.mx

Directorio

Dra. Concepción Gutiérrez Ruiz
Directora Editorial

Dr. Luis E. Gómez-Quiroz
Colaboración Editorial

Dr. David Kershenobich Stalnikowitz
Presidente Médico Honorario

Dr. Enrique Wolpert Barraza
Presidente Comité Científico

Lic. Luz María Aguilar Valenzuela
Coordinación de Publicaciones

D.G. Leonor Carrillo Fernández
Diseño Gráfico

Infórmate

Tel. 56 63 • 48 86

Fax 56 61 • 50 97

www.fundhepa.org.mx

informate@fundhepa.org.mx

Fundación Mexicana para la Salud Hepática A.C.


FundHepa
Fundación Mexicana
para la Salud Hepática



INSTITUCIONALIDAD
Y TRANSPARENCIA

Donataria Autorizada