

# EL HIGADO

Es el órgano más **grande** de tu cuerpo

Es el único órgano que recibe **sangre** de **dos fuentes:** del intestino de donde viene cargada de **nutrimentos** y del corazón de donde viene cargada de **oxígeno**.

Por el hígado pasan **1.5 litros** de sangre por minuto



Está de tu lado **derecho** debajo de las costillas

El hígado lleva a cabo todo el tiempo más de **500 funciones** que te permiten estar vivo, sano y alerta.

**Transforma:** El 90% de lo que te comes pasa por el hígado, en donde los carbohidratos, las grasas y las proteínas se transforman en sustancias que tu cuerpo ya puede utilizar.

**Almacena:** Guarda energía como si fuera una batería, almacenando azúcares que se utilizan cuando el organismo los necesita. También almacena hierro, vitaminas y minerales.

**Limpia:** Funciona como un gran filtro y elimina del organismo todas las toxinas que vienen de lo que comemos, respiramos o nos untamos en la piel.

**Fabrica:** Proteínas y enzimas indispensables como las proteínas que se necesitan para que la sangre se coagule, sin las que te desangrarías con cualquier herida pequeña, o la albúmina que sirve para transportar moléculas pequeñas en la sangre, como pasajeros en el metro.

**Distribuye:** Envía sustancias por medio de la sangre a todas las partes del cuerpo.

El hígado puede enfermarse por varias causas, pero sin importar por qué enfermó, siempre sigue el mismo patrón si el agente agresor sigue presente:



El hígado es un órgano silencioso, **no duele y no te das cuenta** si se enferma.

**Todos** necesitamos cuidar nuestro hígado y checar de vez en cuando si está funcionando bien.

**Para checarlo** te puedes hacer un análisis en sangre llamado **perfil hepático** en cualquier laboratorio.

## ¿Porqué se enferma?

- Por infecciones causadas por virus, bacterias, o parásitos. Los más comunes son los virus de la hepatitis A, B y C que son tres diferentes.
- Por el uso de sustancias tóxicas que lo lastiman como alcohol, nicotina, disolventes, medicinas, drogas.
- Por acumular grasa en exceso cuando no haces ejercicio, tienes sobrepeso, diabetes o comes demasiada grasa y azúcar.