

UN HÍGADO SANO

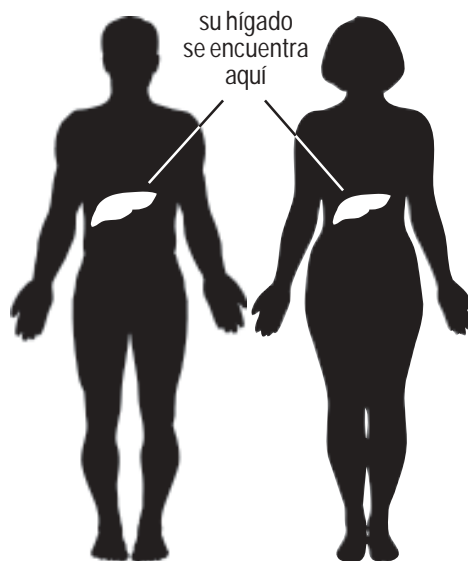


diferentes maneras de ayudar a promover la salud de su hígado

El hígado (el órgano más grande del cuerpo) está situado detrás de las costillas inferiores, en el lado derecho del abdomen, y tiene el tamaño aproximado de una pelota de fútbol americano. El hígado proporciona al cuerpo ciertas funciones esenciales, como el filtrado de la sangre para eliminar las toxinas y la producción de factores que facilitan la coagulación. Procesa una gran diversidad de sustancias para convertirlas en formas asimilables por el organismo. Además, convierte el azúcar en triglicéridos (lípidos o grasas) y en glucógeno (una forma de glucosa o azúcar almacenada por el hígado) para regular las necesidades del organismo.

UNA PUBLICACION DE
PROJECT
inform
Información,
inspiración y
defensa para las personas
conviviendo con VIH/SIDA

ENERO DE 2003



La función del hígado es esencial para el cerebro y para el sistema nervioso central. Estos tejidos reciben su suministro de energía únicamente del azúcar, por lo que son vulnerables cuando el hígado está dañado y es incapaz de suministrar y regular las sustancias químicas en el organismo.

Muchas personas con trastornos hepáticos o que toman medicamentos que afectan el funcionamiento del hígado, buscan información sobre métodos nutricionales complementarios para mejorar la salud del hígado. Algunos analgésicos comunes sin receta pueden afectar el funcionamiento del hígado si se toman con demasiada frecuencia. También hay medicamentos con receta, entre ellos los recetados para el tratamiento del VIH, que pueden obligar al hígado a hacer demasiado esfuerzo. Ciertos cambios nutricionales o dietéticos pueden ayudar significativamente el funcionamiento del hígado.

También existen varios suplementos disponibles que tal vez sean beneficiosos para el hígado, pero no han sido probados

clínicamente. Si usted decide probar estos suplementos, es importante tener en cuenta que no se ha demostrado que su uso sea beneficioso. Esto no quiere decir que no sean útiles, sino más bien que no se han realizado estudios para determinar si lo son o no lo son.

La decisión acerca del uso de los suplementos y hierbas medicinales para mejorar la salud del hígado debe tomarse, desafortunadamente, sin datos definitivos de estudios al respecto. Ciertos suplementos que algunos nutricionistas y muchos promotores de suplementos consideran útiles para mejorar la salud del hígado se mencionan más adelante en este documento. Además, se proporciona también una lista de hierbas—compilada por *HCV Advocate*—de las cuales se sospecha o se sabe que son tóxicas para el hígado. Se incluye también una lista de hierbas que pueden ser buenas para el hígado aunque sus beneficios para la salud no han sido demostrados.

Su hígado le ayuda a usted mediante:

- Producción de energía rápida cuando se necesita;
- Producción de nuevas proteínas;
- Almacenamiento de ciertas vitaminas, minerales (entre ellos hierro) y azúcares para prevenir la falta de fuentes de energía;
- Regulación del desplazamiento de depósitos de grasa;
- Control de la coagulación sanguínea;
- Apoyo de la digestión mediante la producción de bilis (para ayudar al organismo a procesar los alimentos);
- Control de la producción y eliminación de colesterol;
- Neutralización y destrucción de sustancias tóxicas;
- Procesamiento del alcohol;
- Purificación de la sangre y eliminación de las materias de desecho;
- Mantenimiento del equilibrio hormonal; y
- Ayuda al organismo para combatir las infecciones.

nutrición

¡Hay muchas cosas que usted puede hacer para cuidar la salud de su hígado! La primera de ellas es reducir la cantidad de trabajo que le exige. Ciertos cambios simples en su dieta alimenticia pueden ser altamente beneficiosos. Puesto que



el hígado procesa y desintoxica todo lo que comemos y bebemos, es buena idea comenzar por seguir una alimentación nutritiva y bien balanceada. Las siguientes sugerencias dietéticas pueden ser útiles:

- Limpie su organismo bebiendo ocho vasos de agua cada día.
- Siga una dieta con bajo contenido de grasa y de sodio, y alto contenido de fibra. Evite comer demasiada comida rica en grasa, como los alimentos fritos y la mayoría de la comida de preparación rápida. Los alimentos mal procesados, como la comida en conserva o congelada, así como las carnes y quesos procesados, pueden contener poca fibra y tener un valor nutritivo bajo. Estos alimentos suelen contener mucha sal y deben evitarse. Pero no existen reglas rígidas e inamovibles. Los alimentos de alta calidad bien preservados o congelados también pueden tener un alto valor nutritivo si se toman las precauciones adecuadas.
- Familiarícese con los ingredientes y el contenido de los alimentos que compra. Si le es posible, compre frutas y verduras de la calidad más alta disponible, pero recuerde que incluso éstas (bien sean orgánicas o comerciales) deben lavarse cuidadosamente antes de comerlas o prepararlas.
- Tenga cuidado con cualquier tipo de comida si no conoce su origen. Por ejemplo, hay hongos silvestres de aspecto inofensivo que pueden destruir el hígado de una persona en cuestión de días.
- Es esencial tener una alimentación que contenga suficientes proteínas y mantener un peso corporal adecuado. Si tiene el hígado dañado, reduzca la cantidad de sal en su dieta. La carne tiende a tener un alto contenido de sal. Intente comer alimentos vegetales con alto contenido de proteínas. Las proteínas de origen animal se encuentran en la carne, el pescado, los huevos y los productos lácteos. La mejor carne es la carne magra. Deseche la grasa de la carne y quite la piel de la carne de ave.
- No coma pescado crudo o de peces carroñeros (como el siluro o el bagre, etc.). Este tipo de pescado puede contener bacterias dañinas para el hígado. Las personas con problemas de hígado deben tener un cuidado especial al comer cualquier tipo de marisco, ya que puede ser una fuente de hepatitis A. Quienes ya tienen el hígado dañado o demasiado esforzado no necesitan acarrearle problemas adicionales.
- Puesto que el hígado mantiene los niveles de glucosa esenciales para el funcionamiento del cerebro y del sistema nervioso, es recomendable comer pequeñas cantidades frecuentemente. Esto facilita el trabajo del hígado.



Para más información sobre formas de mantener en sus manos la seguridad de los alimentos en su hogar, solicite una Cómo tomar control sobre la seguridad de los alimentos en el hogar y una Hágase cargo de sus alimentos, disponible de Project Inform al 1-800-822-7422 o www.projectinform.org.

algunas precauciones para tener en cuenta ...

El exceso de hierro puede dañar el hígado. Algunos nutricionistas recomiendan que las personas con problemas de hígado reduzcan su consumo de carne de vaca, hígado y cereales con suplementos de hierro. No cocine con ollas o utensilios revestidos de hierro. La dieta diaria normal suministra suficiente hierro para suplir las necesidades del organismo.

Deben evitarse ciertos medicamentos sin receta y niveles excesivos de ciertas vitaminas. Si tiene un problema serio de hígado, no tome Tylenol ni medicamentos que contengan acetaminofén. Además, si tiene un problema hepático serio, evite tomar medicamentos anti-inflamatorios no esteroideos, como Advil e ibuprofeno.

Evite tomar demasiada vitamina A, ya que un nivel excesivo de esta vitamina puede ser tóxico para el hígado. En general, estos tipos de medicamentos sólo deben tomarse durante un máximo de cinco días consecutivos. Si se toman durante más tiempo pueden causar un esfuerzo excesivo y posiblemente daños al hígado. Asimismo, la aspirina debe tomarse con cautela, ya que puede

reducir el nivel de plaquetas. Las personas con trastornos hepáticos suelen tener inflamación del bazo, lo cual destruye las plaquetas a un ritmo que supera la capacidad del organismo para reemplazarlas. La aspirina agrava este problema.

Todas las benzodiazepinas pueden ser dañinas para el hígado y por lo tanto deben usarse acompañadas de una vigilancia estricta del funcionamiento del hígado. Entre éstas se encuentra el diazepam (Valium), el temazepam (Restoril) y otras. Muchos medicamentos con receta, entre ellos los que se usan para el tratamiento del VIH, pueden esforzar demasiado el hígado. El Ritonavir, cuando se usa en dosis completas, provoca probablemente el mayor esfuerzo para el hígado. Pero cualquier medicamento metabolizado por el hígado puede crear problemas. Para obtener una lista de efectos asociados con las terapias normalmente utilizadas para el tratamiento y control de los trastornos hepáticos, llame a la línea telefónica de ayuda de Project Inform y pida *Cómo lidiar con los efectos secundarios de los medicamentos*.

El alcohol es uno de los agentes

más severamente tóxicos procesados por el hígado. La *American Liver Foundation* recomienda que no se tome más de una bebida alcohólica cada día. Para las personas que tienen trastornos hepáticos se recomienda la abstención total de alcohol. Muchos medicamentos líquidos para el catarro y la gripe contienen alcohol y deben usarse con cautela. Como regla general, independientemente del tipo de medicamentos que esté tomando, lea las etiquetas y revise qué ingredientes contienen. Hable con su médico o con su farmacéutico acerca de los problemas potenciales que puedan surgir.

Evite las drogas ilícitas. Las drogas de la calle a menudo contienen impurezas y sustancias químicas dañinas. También pueden contener bacterias capaces de producir enfermedades y dañar el hígado.

Evite fumar e inhalar gases. Todo lo que respiramos debe ser filtrado por el hígado. Se cree que el humo de los cigarrillos aumenta la probabilidad de desarrollar cáncer de hígado. Los gases de disolventes de pintura y aerosoles de insecticidas, etc. pueden dañar el hígado y deben evitarse.

suplementos

Hay muchos suplementos que supuestamente tienen un efecto benéfico sobre el hígado. Quizá el más estudiado de estos sea una hierba llamada cardo mariano (o cardo lechero), cuyo ingrediente activo es una sustancia llamada silimarina. Los artículos publicados al respecto parecen indicar que el cardo mariano no es dañino, pero los estudios realizados no han demostrado todavía que sea beneficioso. Se está realizando actualmente un estudio a gran escala a través de la administración de veteranos de guerra (*Veteran's Administration*) para evaluar su eficacia en el tratamiento de trastornos hepáticos.

Es posible que algunos suplementos sean beneficiosos para la salud del hígado, aunque no se han realizado estudios para demostrarlo. Entre tales suplementos se encuentran los siguientes: Vitamina C con bioflavonoides, vitamina E, coenzima Q-10 y N-acetil-cisteína (NAC). La N-acetil-cisteína suele usarse para contrarrestar los efectos adversos que la sobredosis de acetaminofén

(Tylenol) tiene para el hígado. En los estudios se han usado dosis de 500 mg de N-acetil-cisteína dos veces al día.

Se deben tomar ciertas precauciones al tomar estos suplementos. Puesto que la mayoría de ellos no han sido estudiados en combinación con los medicamentos contra el VIH, no se sabe si afectarán los niveles de estos medicamentos en las terapias contra el VIH. Muchos de estos suplementos, entre ellos el cardo mariano, son metabolizados (procesados) por las mismas enzimas usadas en las terapias contra el VIH y, en consecuencia, existe la posibilidad de que haya interacciones.



alguna información sobre las hierbas medicinales

(La siguiente información está extraída de *HCV Advocate*.)



Hierbas que pueden ser útiles y que se consideran exentas de peligro:

Alcachofa (*Cynara scolymus*)
Amapola de California (*Escholtzia californica*)
Diente de león (*Taraxacum officinale*)
Grifloa frondosa
Manzanilla (*Matricaria chamomilla*)
Menta (*Mentha piperata*)
Regaliz u orozuz (*Glycyrrhiza glabra*) (no se recomienda para uso a largo plazo)
Romero (*Rosemarinus officinalis*)
Soya (*Glycine soja*)

Hierbas con toxicidad conocida para el hígado:

Arándano europeo (*Vaccinium vitis-idaea*)
Asperilla (*Galium odorata*)
Cayena
Cumarú (*Dipteryx odorata*)
Epigae repens
Gayuba (*Arctostaphylos uva-ursi*)
Hamamelis (*Hamamelis virginiana*)
Mercurialis annua
Schissandra chinensis
Trebol dulce (*Melilotus officinalis*)

Hierbas que se deben evitar (posiblemente tóxicas para el hígado)

Alheña (*Alkanna tinctoria*)
Árbol de sasafrás (*Sassafras albidum*)
Borraja (*Borago officinalis*)
Camedrio (*Teucrium chamaedrys*)
Cineraria (*Senecio cineraria*)
Consuelda (*Symphytum officinale* y *S. uplandicum*)
Creosota (*Larrea tridentata*)
Dong Quai (*Angelica polymorpha*)
Efedra, también llamada Ma Huang o té mormón (*Ephedra sinica*)
Efedra o té mormón (*efedra nevadensis*)
Hierba cana (*Senecio vulgaris*)
Hierba pulguera (*Eupatorium cannabinum*)
Jin Bu Huan (*Lycopodium serratum*)
Lúpulo (*Humulus lupulus*)
Muérdago (*Phoradendron leucarpum* y *Viscum album*)
Nomeolvides (*Myosotis cineraria*)
Petasites (*Petasites hybridus*)
Phytolacca americana
Plantas de los géneros *Senecio*, *Crotolaria* y *Heliotropium*
Poleo (*Mentha pulegium*)
Ruda (*Ruta graveolens*)
Scutellaria laterifolia
Senecio (*Senecio aureus* y *S. nemorensis*)
Senecio (*Senecio jacobea*)
Tusilago (*Tussilago farfara*)
Yohimbina (*Pausinystalia yohimbe*)