



# Informativo

## FundHepa

No. 1 El Hígado

### Contenido

- Sabías que... El hígado es un compañero silencioso.
- Mitos y realidades
- Para ampliar la información Cuida tu hígado así:
- Preguntas frecuentes ¿Cómo es el hígado?
- Signos alentadores Vacuna contra hepatitis B en la Cartilla Nacional de Vacunación.
- Noticias interesantes Tejido hepático creado a partir de células madre tomadas de un cordón umbilical.
- Dato curioso AMSET Guardián y protector del hígado.
- Las células que forman el hígado
- Trivia

### Sabías que...

#### El hígado es un compañero silencioso

El escritor Pablo Neruda tuvo inspiración para componerle una Oda al Hígado que en una parte dice:

*"modesto, organizado, amigo, trabajador, profundo...  
allí dentro tu filtras y repartes, separas y divides,  
multiplicas y engrasas, subes y recoges  
los hilos y los gramos de la vida"*

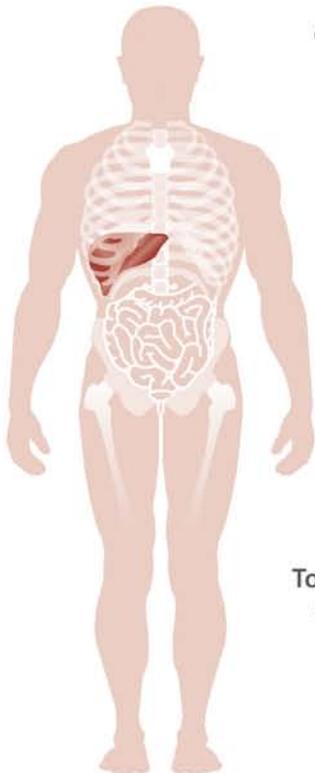
El hígado regula en forma única la fisiología del organismo.

Al ingerir alimentos, éstos pasan de la boca al estómago y al intestino donde se transforman en nutrientes de los cuales 90% llegan directamente al hígado que los distribuye a través de la sangre a las células y órganos del cuerpo.

El hígado puede considerarse como "la fábrica química del organismo" ya que lleva a cabo más de 5,000 funciones indispensables para mantenernos vivos, alertas y saludables como:

- asimilar las sustancias nutritivas necesarias para el crecimiento y reparación del organismo como la glucosa, vitaminas, grasas, proteínas y minerales.
- transformar en energía el azúcar, las grasas y las proteínas.
- hacer la mayor parte de las proteínas que se encuentran en la sangre y que intervienen en el proceso de coagulación.
- fabricar enzimas y procesar las grasas ya digeridas.
- producir la bilis, la cual se almacena en la vesícula biliar, que favorece la digestión de algunos alimentos y grasas.
- reservar energía como si fuera una batería, almacenando azúcares hasta que el organismo los necesita.
- ayudar a defendernos de los microbios que entran a nuestro cuerpo.
- mantener las reservas de hierro, vitaminas y minerales para tener fuerza.
- funcionar como un gran filtro y eliminar del organismo todas las toxinas procedentes de las sustancias que comemos, respiramos o nos untamos en la piel, como medicamentos, drogas, alcohol, nicotina, insecticidas y solventes.

### Editorial



**Estamos convencidos que para cumplir con la misión de FundHepa de promover la salud hepática es fundamental la prevención y para ello es necesario educar para la salud a través de informar.**

**En este número conocerán sobre la importancia del hígado, los factores de riesgo y la forma de mantenerlo sano.**

**El hígado es un órgano único en nuestro cuerpo que realiza una amplísima variedad de funciones.**

**Todos los días tomamos decisiones que tienen un efecto positivo o negativo en la salud. Todo lo que comemos, respiramos o nos aplicamos en la piel debe ser procesado y desintoxicado por el hígado, de ahí la importancia de cuidarlo.**

**Infórmate  
[www.higado.com.mx](http://www.higado.com.mx)**

## Mitos

Si hay un campo plagado de mitos, unos tan viejos como el hombre mismo, es el de la salud. De boca en boca, hombres y mujeres alimentan a diario estas creencias siempre presentes en las conversaciones.

- Que el estrés causa acné.
- Que los bebés prematuros sietemesinos les va mejor que los ochomesinos.

En este rubro, el hígado no queda exento:

- Que hay que guardar reposo absoluto en caso de hepatitis A y comer muchos dulces.
- Que el huevo daña el hígado de los niños.
- Que cuando haces un coraje no debes comer aguacate.
- Que si haces corajes se te daña el hígado porque se te derrama la bilis.

La mayoría de los mitos en la medicina son inofensivos. Medias verdades que pasan de generación en generación sin ser cuestionadas.

Por ejemplo, el enojo y los corajes son considerados desde hace más de 2 milenios por la medicina tradicional china como un perjuicio para el funcionamiento correcto del hígado. Lo cierto es que la bilis es una sustancia producida por el hígado que participa en los procesos de digestión disolviendo las grasas y su función siempre es benéfica y no tiene efectos dañinos.

Una forma tradicional de utilizar la bilis entre los trabajadores de los rastros para eliminar manchas de grasa, es mezclar bilis de los animales sacrificados con jabón y colocarla sobre las manchas antes de lavar.

## Realidades

### Existen medidas sencillas para cuidar tu hígado:

- Lava tus manos después de ir al baño.
- Ten una dieta balanceada.
- Haz ejercicio al aire libre.
- No compartas artículos personales como cepillo de dientes, rastrillo o cortauñas.
- Usa sólo los medicamentos, vitaminas y suplementos prescritos por tu médico.
- No te excedas con bebidas alcohólicas.
- Nunca mezcles medicamentos con alcohol.
- Vacúnate contra Hepatitis A y B.
- Se cuidadoso al usar pinturas, insecticidas, aerosoles y productos químicos.
- Si tienes vida sexual activa protégete.
- No uses drogas.
- Si vas a hacerte un tatuaje o perforación, hazlo en condiciones de higiene.
- Usa agujas esterilizadas.

## Para ampliar la información...

### Lava tus manos después de ir al baño.

Los virus de las hepatitis A y E se contagian por medio de alimentos o agua contaminados o al colocarse en la boca cualquier cosa que haya estado en contacto con excremento de una persona infectada.

### Ten una dieta balanceada.

Consumir alimentos ricos en fibra y bajos en grasa y reducir al mínimo el uso de azúcar y sal ayuda a mantenerse sano y a sentirse mejor. Una mala dieta puede ocasionar obesidad y desencadenar enfermedades hepáticas, como hígado graso.

### Haz ejercicio al aire libre.

La actividad física mantiene el organismo, especialmente el hígado, sano y fuerte para defenderse contra virus, enfermedades y sustancias tóxicas.

### No compartas artículos personales.

Compartir cepillo de dientes, rastrillo, cortauñas o agujas contaminadas puede ser un medio de transmisión de hepatitis B y C.

### Usa sólo los medicamentos, vitaminas y suplementos prescritos por tu médico.

Abusar de medicamentos, vitaminas, hierbas, tés, hormonas, pastillas o cápsulas naturistas, el uso inadecuado de estos productos o mezclar medicamentos con alcohol puede causar daño severo al hígado.

### No te excedas con bebidas alcohólicas

Consumir alcohol con moderación. El hígado tiene la capacidad de metabolizar el contenido de alcohol de dos copas por día sin causar daño. Existe una relación entre el consumo por tiempo prolongado de alcohol o alcoholismo crónico y las enfermedades hepáticas. Del total de personas alcohólicas, aproximadamente del 40% al 50% presentan algún tipo de daño hepático.

### Vacúnate contra hepatitis A y B

Se han desarrollado vacunas que protegen contra algunos de los virus de las hepatitis, específicamente contra hepatitis A y B. Es mejor prevenir que tratar.

### Atención con lo que respiras

Exponerse a químicos como insecticidas, pinturas y otras sustancias puede dañar el hígado. Usa estos productos en lugares ventilados y cubre tu nariz y boca.

### Si tienes vida sexual activa protégete

Es recomendable el uso del condón. El virus de la hepatitis B y C puede estar en distintos fluidos corporales y te puedes contagiar ya que es transmitido por contacto íntimo.

### No uses drogas

El hígado es el encargado de procesar las drogas, por lo que se daña con la mayoría de ellas. Además, las agujas contaminadas son una fuente de contagio de muchas enfermedades.

### Cuidado con los tatuajes y perforaciones

En algunos lugares donde estos se realizan no se toman las precauciones sanitarias necesarias por lo que pueden llegar a contagiar con infecciones virales como hepatitis y sida. La mayor parte de las sustancias químicas utilizadas en los tatuajes son pigmentos industriales que no han sido creados para estos fines, como pinturas para coches o tintas de escritura con alto contenido de cobalto y mercurio que pueden dañar el hígado.

# Dato curioso

## AMSET

### Guardián y protector del hígado

**Nombre egipcio:** IMSETI

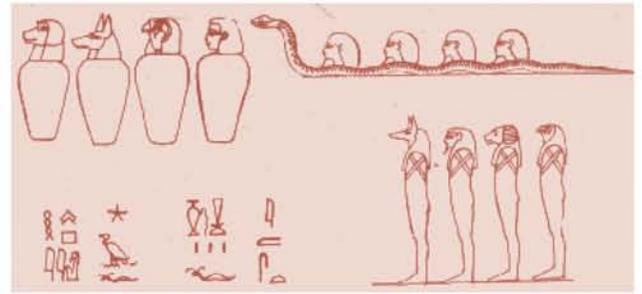
**Nombre griego/romano:** AMSET

**Iconografía:** Dios con apariencia humana, masculina y momiforme.

Bajo el conjunto de los cuatro hijos de Horus puede presentarse con forma de pájaro o serpiente de la que salen cuatro cabezas a lo largo de su cuerpo.

**Sinopsis:** Como su propio nombre indica, los cuatro hijos de Horus se vinculan de forma directa con el dios halcón Horus y, como tales, asisten y protegen a Osiris. Por extensión también cuidan del difunto y de sus vísceras. Además, son los representantes de los cuatro vientos y de los cuatro puntos cardinales, siendo Amset el delegado del Sur.

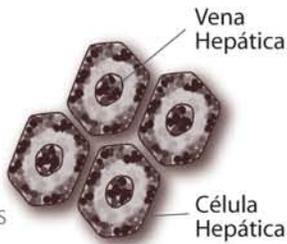
Aparece junto a sus hermanos sobre una flor de loto abierta, frente a Osiris, en la "Sala de las Dos Verdades" o "Sala de la Pesada del Alma".



Amset es el protector y guardián del hígado.

## Las células que forman el hígado

El hígado está constituido por lobulillos que están separados entre sí por tejido conectivo y por espacios porta que contienen cada uno un conducto biliar, una rama de la vena porta y otra de la arteria hepática. Estos lobulillos tienen forma hexagonal y están compuestos por columnas de células hepáticas o hepatocitos. En el hígado también hay células endoteliales, linfocitos, células de Kupffer, células biliares y estelares.



El hepatocito es una célula que tiene una vida prolongada de 7 a 9 meses, y en caso de daño puede duplicarse rápidamente lo que lo hace el órgano con mayor capacidad de regeneración en el adulto. El hígado puede regenerarse y seguir funcionando aunque llegue a perder una parte importante de su masa. Gracias a esta cualidad única, es posible trasplantar un pedazo de hígado de una persona sana a un enfermo y que ambos restablezcan su función hepática al 100% en un lapso de tiempo muy corto (3 meses).

## Trivia

1. ¿Cuántas funciones realiza el hígado?
  - a) alrededor de 40
  - b) más de 5000
  - c) menos de 300
2. ¿Qué lugar ocupan las enfermedades hepáticas como causa de mortalidad en adultos en México?
  - a) 10ª
  - b) 2ª
  - c) 4ª
3. ¿Para qué tipos de hepatitis hay vacunas?
  - a) contra hepatitis A y B
  - b) contra hepatitis C y B
  - c) contra hepatitis A y C



Un espacio de información y consulta.

[www.fundhepa.org.mx](http://www.fundhepa.org.mx)

### Respuestas a la Trivia:

1. b) más de 5000
2. c) 4ª
3. a) contra hepatitis A y B

## Próximo Número

### Enfermedades del hígado.

### Directorio

Dra. Concepción Gutiérrez Ruiz  
Directora Editorial  
Dr. David Kershenobich Stalnikowitz  
Presidente Científico Honorario  
Dr. Enrique Wolpert Barraza  
Presidente Científico  
Lic. Luz María Aguilar de Gómez Gallardo  
Directora General  
Eidos Comunicación  
Consultor  
D.G. Leonor Carrillo Fernández  
Diseño gráfico

### Infórmate

Tel. 56 63 • 48 86  
Fax 56 61 • 50 97  
[www.fundhepa.org.mx](http://www.fundhepa.org.mx)  
[informate@fundhepa.com.mx](mailto:informate@fundhepa.com.mx)

Fundación Mexicana para la Salud Hepática A.C.

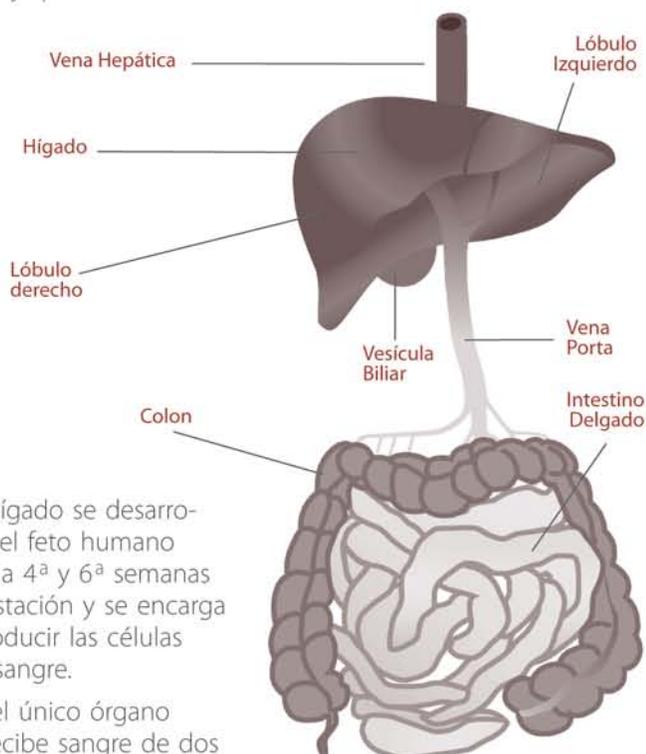


Donataria Autorizada

## Preguntas frecuentes

### ¿Cómo es el hígado?

El hígado es el órgano más voluminoso del cuerpo y pertenece al sistema gastrointestinal. Está en el cuadrante superior derecho del abdomen, detrás de las costillas. En el adulto pesa aproximadamente 1,500 gramos, 2% del peso corporal. Es de forma piramidal y está formado por dos lóbulos, siendo el derecho el más grande. Es de consistencia suave, de color rojo pardo.



El hígado se desarrolla en el feto humano entre la 4ª y 6ª semanas de gestación y se encarga de producir las células de la sangre.

Es el único órgano que recibe sangre de dos fuentes: una proviene del estómago y los intestinos cargada de nutrientes y la otra proviene del corazón con oxígeno.

En el hígado fluyen 1,450 ml de sangre por minuto, casi la tercera parte del flujo sanguíneo corporal total. En todo momento el hígado contiene el 10% de toda la sangre de nuestro cuerpo.

### ¿Para prevenir problemas de hígado es recomendable tomar algo?

Lo recomendable es un estilo de vida saludable. No tomar medicamentos, té, hierbas, vitaminas, hormonas, pastillas o cápsulas naturistas o no naturistas que "digan" que son buenas para el hígado. Se ha reportado que el hígado se daña por el consumo de algunos de estos productos.

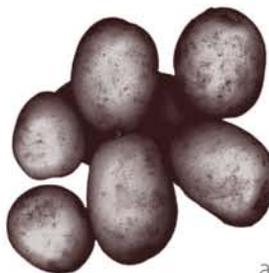
### Si creo tener un problema de hígado ¿a quién debo recurrir?

A un médico gastroenterólogo, preferentemente a un hepatólogo que es el especialista en hígado.

## Signos alentadores

► A partir de 1999 se incorporó en la Cartilla Nacional de Vacunación la vacuna contra hepatitis B por lo que ya existen millones de niños mexicanos protegidos contra este virus. Se debe seguir impulsando la vacunación contra hepatitis B en la población en general, como lo recomienda la Organización Mundial de la Salud desde 1991 para lograr erradicar esta enfermedad.

► ¿Si tuvieras la posibilidad de elegir entre una inyección en tu brazo o comerte unas papas que contienen una vacuna, qué opción elegirías?



Un grupo de investigación encabezado por el Dr. Hugo S. Mason en Nueva York, ha reportado recientemente que las papas provenientes de plantas tratadas mediante ingeniería genética pueden conferir protección contra el virus de la hepatitis B. En su investigación probaron que en un grupo de voluntarios que comieron estas papas se podían producir anticuerpos contra el virus de la hepatitis B, es decir el mismo efecto que produce la vacuna inyectada. Esto fue reportado en la revista "Vaccine" en el volumen publicado en marzo de 2006.

## ¡ Noticias interesantes !

Equipos de científicos de distintas partes del mundo están trabajando para obtener, a partir de células madre embrionarias, tejido hepático en el laboratorio.

Diferentes grupos han reportado que han podido diferenciar células madre embrionarias a hepatocitos, los cuales presentan actividades enzimáticas características de los mismos, así como funciones específicas del hígado.

Un grupo japonés ha diseñado un bioreactor novedoso el cual semeja las condiciones ambientales del hígado y han logrado escalar de nivel microscópico (<1ml células) a un tamaño clínico (aproximadamente 600 ml de células). Los científicos esperan que en pocos años puedan tener "hígados creados en el laboratorio".



Fuente: Transplantation Proceedings, 2008

Actualmente más y más pacientes requieren de trasplante hepático y las listas de espera de órganos son interminables debido a que no hay suficientes donaciones de los mismos, por lo que contar con investigaciones de este tipo da esperanza de que en el futuro el trasplante de células de laboratorio pueda ser una alternativa para estos enfermos.