

# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

N.º 98 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos



Su hígado lo mantiene  
saludable. Protéjalo.





## ¿Qué es el hígado?

El hígado es un órgano que tiene el tamaño aproximado de un balón de fútbol americano y se encuentra debajo del lado derecho de la caja torácica. Usted no puede ver ni sentir su hígado, pero desempeña algunas de las funciones más importantes del organismo, lo que incluye actuar como:

- **Filtro:** Limpia toxinas peligrosas del organismo
- **Fábrica:** Convierte los nutrientes de los alimentos en combustible para “darle energía”

**Un hígado que no está sano puede causar muchos problemas de salud.**

## ¿Qué es la hepatitis?

Uno de los problemas más comunes del hígado es la hepatitis, lo cual significa inflamación del hígado. Si tiene hepatitis por mucho tiempo, su hígado puede contraer problemas graves, como:

1. **Cicatrices:** células hepáticas muertas
2. **Fibrosis:** bandas duras de tejido fibroso en el hígado
3. **Cirrosis:** cicatrización y fibrosis avanzada, que puede causar endurecimiento, reducción y, eventualmente, deficiencia total del hígado
4. **Cáncer de hígado:** tumores en el hígado



Hígado saludable



Cicatrices



Fibrosis



Cirrosis



Cáncer de hígado

**Sin embargo, es probable que no sienta ningún dolor hepático cuando se presenten estos problemas.**

## ¿Cuál es la causa de la hepatitis?

Los tipos más comunes de hepatitis se deben a **virus**, **esteatosis hepática** y un alto consumo de **alcohol**.

## ALCOHOL

- Es uno de los mayores esfuerzos a los que se puede someter el hígado.
- Puede causar acumulación de grasa en el hígado.
- Puede lesionar o matar las células hepáticas.

### ¿Cuánto es demasiado?

**En los hombres**, cinco o más tragos en un período de dos horas, o más de 14 tragos en una semana.

**En las mujeres** y las personas de 65 años o más, cuatro o más tragos en un período de dos horas, o más de siete tragos en una semana.

## Cómo mantenerse saludable

- No supere el límite recomendado de bebida.
- Para las personas con hepatitis, es más seguro no beber alcohol en absoluto.

## ESTEATOSIS HEPÁTICA

- Resulta de la acumulación de grasa en el hígado.
  - Puede deberse a:
    - Sobrepeso
    - Dieta inadecuada
    - Antecedentes familiares
- Alcohol  
— Alto colesterol o triglicéridos  
— Diabetes  
— Algunos medicamentos

## Cómo mantenerse saludable

- Baje de peso si tiene sobrepeso.
- Consuma una dieta saludable rica en fibra y baja en grasas trans y azúcar.
- No beba alcohol en exceso.
- Haga ejercicio al menos dos o tres veces a la semana durante 30 minutos en cada sesión.

## HEPATITIS VIRAL

### Hepatitis A (Hep A)

- Se transmite a través de heces infectadas, por lo general, cuando una persona consume alimentos o agua contaminada.
- Por lo general, dura menos de dos meses, pero puede enfermarlo mucho.
- Se puede prevenir con vacunas y se necesitan **dos** dosis para estar inmunizado de por vida.



## Cómo mantenerse saludable

- Vacúnese.
- Lávese las manos con frecuencia con agua caliente y jabón.

### Hepatitis B (Hep B)

- Se transmite a través de la sangre, el contacto sexual o en el parto.
- Puede ser una infección de corta duración. Si su organismo la combate, usted quedará inmune de por vida.
- También puede convertirse en una infección crónica o de por vida que puede desarrollarse en una enfermedad hepática grave.
- Se puede tratar y controlar.
- Se puede prevenir si se vacuna y se necesitan **tres** dosis para estar inmunizado de por vida.



- Si nació en un país donde la hepatitis B es común, realícese un examen.
- Si tiene hepatitis B, busque atención médica.
- Vacúnese.
- Asegúrese de que su bebé reciba la primera vacuna contra la hepatitis B al nacer antes de dejar el hospital.
- Protéjase cuando tenga relaciones sexuales.
- Evite el contacto sanguíneo con otras personas.

### Hepatitis C (Hep C)

- Se transmite mediante el contacto sanguíneo.
- Por lo general, se convierte en una infección crónica o de por vida, que puede evolucionar en una enfermedad hepática grave.
- No tiene vacunas preventivas.
- Lo puede volver a infectar. No es posible ser inmune a la hepatitis C nunca. Por lo tanto, aún si recibe tratamiento y se cura, se puede volver a infectar de hepatitis C.
- Se puede tratar y curar.

- Si ha consumido drogas inyectables, realícese un examen.
- Si nació entre 1945 y 1965, realícese un examen.
- Si tiene hepatitis C, busque atención médica.
- Nunca comparta dispositivos para el consumo de drogas.
- Evite el contacto sanguíneo con otras personas.

## ¿La hepatitis tiene signos o síntomas?

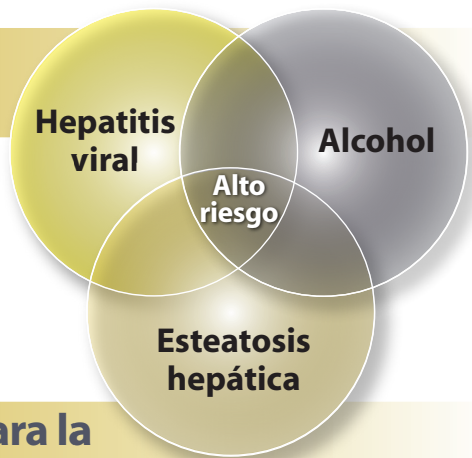
**A menudo la hepatitis no presenta signos ni síntomas sino hasta que el hígado ha sufrido un daño grave.**

Si se presentan, algunos signos o síntomas pueden ser:

- Síntomas similares a los de la gripe
- Fatiga o dificultad para dormir
- Pérdida de apetito, náuseas o pérdida de peso
- Ictericia (coloración amarilla de la piel o de la parte blanca de los ojos)
- Orina oscura o deposición de color claro
- Dolor o inflamación en el área del hígado (debajo de la costilla derecha)

## ¿Puedo tener más de un tipo de hepatitis?

Sí— tener dos tipos o más de hepatitis aumenta el riesgo de contraer un daño hepático grave.



## ¿Cuáles son los riesgos para la salud de un daño hepático grave?

Si su hígado tiene un daño grave, usted está en mayor riesgo de sufrir muchos problemas de salud.

Los más comunes son:

- Amorramiento o sangrado fácil
- Acumulación de líquidos en el abdomen
- Dilatación de venas en el esófago (el tubo que conecta la garganta con el estómago) que puede causar sangrado grave
- Confusión, problemas de concentración, problemas de salud mental o coma
- Insuficiencia hepática
- Cáncer de hígado

**El daño hepático grave puede llevar a la muerte.**

**Reduzca el riesgo al cuidar su hígado ahora.  
Para obtener más información, llame al 311,  
visite [nyc.gov/health/hepatitis](http://nyc.gov/health/hepatitis) o envíe el mensaje  
de texto LIVER (Hígado) al 877-877.**



## Mantenga su hígado saludable.

- No beba alcohol en exceso.
- Realícese los exámenes de hepatitis B o C, si está en riesgo.
- Vacúnese contra la hepatitis A y B.
- Mantenga un peso saludable: consuma alimentos nutritivos bajos en grasa, azúcar y sal.

## Los tratamientos para la hepatitis son cada día mejores.

- Busque atención médica.
- Estudie con su médico todos los medicamentos de venta libre y de receta para seleccionar los mejores para su hígado.
- Hable siempre con su médico antes de tomar "medicamentos naturistas", vitaminas, remedios herbales o suplementos, pues algunos pueden ser nocivos para su hígado.

## Recursos

- Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York: [nyc.gov/health/hepatitis](http://nyc.gov/health/hepatitis)
- Fundación Estadounidense del Hígado: [LiverFoundation.org](http://LiverFoundation.org)
- Centros para el Control y Prevención de Enfermedades: [CDC.gov/hepatitis](http://CDC.gov/hepatitis)

LLAME AL  
**311**

Para obtener copias de cualquier Boletín de Salud

Para todos los Boletines de Salud, visite [nyc.gov](http://nyc.gov) y busque **Health Bulletins**.

Para una suscripción gratuita por correo electrónico, visite [nyc.gov/health/email](http://nyc.gov/health/email).

VOLUMEN 13, NÚMERO 1

# Boletín de Salud

DEPARTAMENTO DE SALUD Y SALUD MENTAL DE LA CIUDAD DE NUEVA YORK

N.º 98 en una serie de Boletines de Salud sobre temas de interés apremiante para todos los neoyorquinos

**Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York**

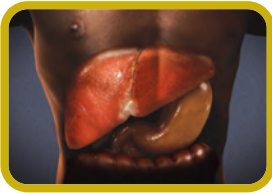
**New York City Department of Health and Mental Hygiene**

Gotham Center, 42-09 28th Street

L.I.C., New York 11101-4134

Bill de Blasio, Alcalde

Mary T. Bassett, MD, MPH, Comisionada



Su hígado lo mantiene saludable. Protéjalo.

LLAME AL  
**311**

Para servicios de la Ciudad de Nueva York que no sean de emergencias  
Interpretación telefónica en más de 170 idiomas



Escanee el código para ver la página de inicio de salud hepática del Departamento de Salud de la Ciudad de Nueva York o envíe el mensaje de texto LIVER (Hígado) al 877-877 para seguir los próximos pasos.