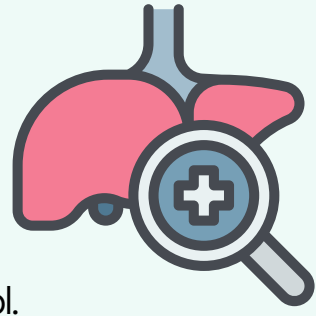


HÍGADO GRASO



SABÍA QUE...

- El hígado graso es una enfermedad crónica asociada con la obesidad
- Los adultos de origen Mexicanos son más propensos a desarrollar el hígado graso.
- El hígado graso no es necesariamente asociado al consumo del alcohol.



Es una enfermedad crónica relacionada con la diabetes.

¿QUE ES EL HÍGADO GRASO?

Consiste de un espectro de condiciones desde el hígado graso, la cirrosis, y potencialmente el cáncer de hígado.

¿DONDE SE ENCUENTRA EL HÍGADO?

El hígado se encuentra de mano derecha en la parte superior del abdomen, justo abajo de sus pulmones.



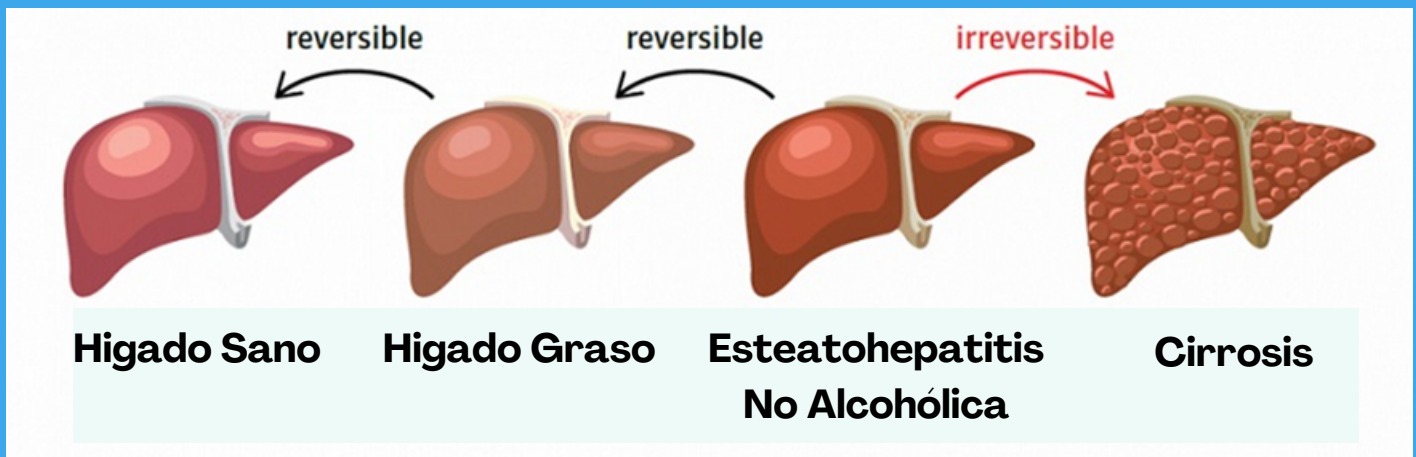
¿CUALES SON LOS RIESGOS?

- Lesiones de Hígado
- Predisposición genética
- Obesidad
- Diabetes Tipo II
- Colesterol/triglicéridos altos
- Falta de actividad física.
- Consumo de bebidas altas en azúcar.
- Uso crónico de medicamentos que son tóxicos al hígado.

¿PORQUÉ ES IMPORTANTE EL HÍGADO?

El hígado es un órgano muy importante. Aquí están algunas de sus funciones:

- Produce el bilis, elimina residuos, y descompone la grasa durante la digestión.
- Almacena y libera glucosa a como sea necesario.
- Combate las infecciones.
- Elimina toxinas.
- Mantiene niveles de azúcar saludables.
- Regula la coagulación de sangre.
- Limpia la sangre



¿QUE PUEDO HACER?

- Cambios de estilo de vida que resultan en peso corporal mas de 5% pueden mejorar los niveles de grasa de hígado, ayudando a revertir el hígado graso.
- Evitar o limitar el consumo de alcohol.
- Controlar su colesterol y presión arterial.
- Incluir actividad física durante el día.
- Consultar a su doctor antes de tomar cualquier suplemento.

