

¿Funciona bien mi hígado?

El hígado es un órgano de un tamaño similar a un balón de fútbol. Se encuentra justo debajo de la caja torácica en el lado derecho del abdomen. El hígado es esencial para digerir los alimentos y eliminar las sustancias tóxicas del organismo.

LA VENA PORTA, lleva los nutrientes digeridos del intestino delgado hacia el hígado, este "primer paso" de nutrientes por el hígado selecciona las grasas y los tóxicos (incluidos medicamentos), haciendo un trabajo de selección, eliminación, transformación y almacenamiento.

LA VESÍCULA BILIAR es un saco de líquido amarillo dentro del hígado, su contenido, la bilis ayuda a la digestión de las grasas de los alimentos, además de actuar como detoxificadora, inmunitaria y otras funciones complementarias al su órgano madre que es el hígado.

Por ello hay que distinguir entre las afecciones hepáticas, del hígado y las afecciones biliares, de la vesícula biliar.

LAS ENFERMEDADES DEL HIGADO, hígado graso, hepatitis (inflamación de hígado), cirrosis (muerte celular hepática), pueden ser genéticas o adquiridas por infecciones de virus o agentes tóxicos (alcohol), requieren siempre tratamiento médico.

LAS ENFERMEDADES DE LA VESÍCULA BILIAR, son LAS LLAMADAS PIEDRAS EN LA VESÍCULA, pequeñas y duras formadas por colesterol y/o ácidos biliares secos. La vesícula por un mecanismo reflejo intenta expulsarlas y esto puede ser muy doloroso. El tratamiento médico más habitual es la cirugía.

¿Cuándo ir al médico?

Las lesiones en el hígado producen un pigmento llamado bilirrubina de color amarillo, y este es el síntoma más evidente de una enfermedad hepática. Color amarillento en la piel, heces, orina y los ojos (ictericia) También. Hinchazón y dolor abdominal. Náuseas o vómitos. Pérdida del apetito

5 Pautas de autocuidados

Hay que tener en cuenta que la genética y las intolerancias alimentarias son personales de cada individuo y es muy difícil generalizar en este caso.

CUIDADOS DEL HÍGADO

- Evitar tóxicos, como sobredosis de alcohol y fármacos.
- Vacunación para hepatitis.

CUIDADOS DE LA VESÍCULA BILIAR

- La obesidad y las dietas de adelgazamiento que provocan una rápida pérdida de peso pueden provocar la formación de cálculos.
- **Los fármacos con estrógenos también pueden provocar la formación de cálculos biliares (no se ha demostrado en anticonceptivos, sí en terapias de cambio de sexo)**

Tratamientos y precauciones.

Estimulantes del apetito: Genciana, centaurea

Carminativos (expulsan gases): Anís verde, Anís estrellado, Centaurea menor

Antiespasmódicos: Manzanilla, Menta y Melisa.

Anti-ulcerosos: Regaliz

Coleréticos y colagogos (ayudan al funcionamiento de la vesícula biliar): Alcachofa, Boldo, Cúrcuma y Romero.

Antieméticos: Jengibre

Hepato-protectores: Cardo mariano

Pharmacare® es un proyecto de FARMACIA DEL MERCAT y la UNIVERSIDAD DE VALENCIA
Incrementar la calidad de la atención farmacéutica en la farmacia comunitaria.