

**“Luego
no digas
que no
te lo dije...”**



www.holasoytuhigado.com

Con la colaboración de:



www.holasoytuhigado.com

Con la colaboración de:



“¡Hola! Soy tu hígado.”

Visítame en la web www.holasoytuhigado.com

Soy la viscera más grande del cuerpo humano y estoy situada exactamente en la porción superior derecha de la cavidad abdominal, inmediatamente debajo del diafragma. Me señalaría, pero es que no me llevo.



Aunque tú no lo sepas,
“no sólo sirvo
para hacer paté.”

Realizo más de 500 tareas, como la síntesis de proteínas, el almacenamiento de vitaminas, la secreción de bilis... ¿SIGO?



A cambio de todas las cosas que hago por ti,

“yo sólo te pido que me trates bien.”

Mira, si te tomas de 8 a 12 vasos de agua al día para quedarme limpio, masticas bien la comida y comes abundante fruta fresca y vegetales, yo encantado.



“Conmigo es muy importante la prevención y que estés informado”

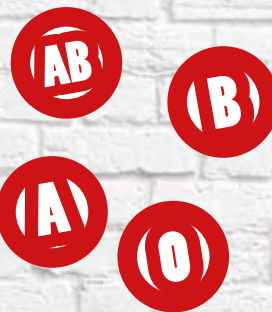
de las enfermedades que pueden afectarme. Seguro que más o menos has oído hablar de ellas. Que si Hepatitis A, Hepatitis B, Hepatitis C... y otras muchas.



Ojo cuando puede haber contacto con sangre.

“No sé qué te digo yo,”

si por ejemplo vas a hacerte un tatuaje, un piercing, o si vas al dentista y no usa material desechable, etc.



“Los hígados no dolemos, vamos, que no damos la lata, así que si estamos mal no te enteras.”

Pero te mandamos señales, como ponerte amarillo o subirte las transaminasas.

Si eso te ocurre es que algo va mal, así que ve al médico para ver cuál puede ser el motivo. Puede ser por muchas cosas, desde exceso de peso, abuso de alcohol o que tengas una Hepatitis C. Se calcula que sólo en España hay unas 700.000 personas con Hepatitis C sin saberlo.



Me llevo fatal con el alcohol, las grasas y la mala alimentación, así que si pudieras evitarlo te lo agradecería mucho.

“Te prometo que si me cuidas, yo cuidaré de ti.”

