

# Datos

# C

# Sencillos

## El Hígado

El hígado es el órgano más grande del cuerpo. Es de color pardo rojizo, tiene el tamaño de una pelota de fútbol americano y pesa algo más de un kilo. Su rasgo más sorprendente es que si se extirpara un trozo de hígado ¡volvería a desarrollarse en unas pocas semanas!

El hígado es un órgano muy importante porque filtra todo lo que bebemos, comemos y respiramos, incluso lo que absorbemos a través

de la piel. El problema es que algunas sustancias como el alcohol, las drogas recreativas, el humo de los cigarrillos, los gases tóxicos, algunas plantas medicinales e incluso ciertos medicamentos que se adquieren sin receta médica pueden dañarlo.

En algunas personas, la hepatitis C (VHC para abreviar) puede causar cicatrices en el hígado. Después de un tiempo (normalmente de 10 a 40 años), el hígado puede estar tan dañado que deja de funcionar bien.

### *Recuerde...*

- ◆ Mantenga sano el hígado dejando o reduciendo el consumo de alcohol y drogas de la calle. Si no puede dejarlo, busque ayuda.
- ◆ Trate de seguir una dieta equilibrada que incluya frutas y verduras en abundancia y carne magra.
- ◆ Hable con su médico y enfermera para ver cómo mantenerse sano, qué medicación existe para acabar con la hepatitis C y si puede ser buena en su caso.

[www.hcvadvocate.org](http://www.hcvadvocate.org)