

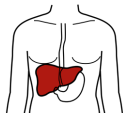


DAÑO HEPÁTICO ASOCIADO AL ALCOHOL



¿Qué es el daño hepático asociado al alcohol?

- Es una enfermedad crónica que afecta al hígado
- La causa es tomar alcohol



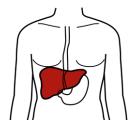
¿Es grave el daño hepático asociado al alcohol?

- Sí, es una enfermedad que puede ser muy grave y mortal



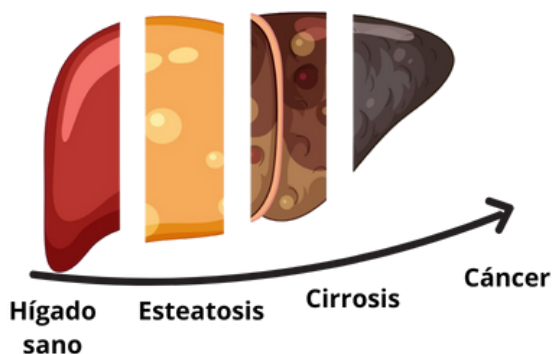
El alcohol es peligroso

- El alcohol es una droga muy adictiva y tóxica.
- Cualquier cantidad de alcohol daña todos los órganos del cuerpo.
- La única cantidad segura de alcohol es cero.



El alcohol es peligroso especialmente para el hígado

- Para el hígado es muy malo el alcohol
- El daño hepático por alcohol es la causa más común de trasplante de hígado.



En la imagen se explica cómo el alcohol daña el hígado con el tiempo



Cómo usar el código QR para ver información de salud

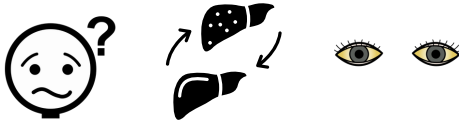
1. Abre la cámara del móvil.
2. Apunta al código QR (ese cuadrado con dibujos).
3. Toca el mensaje que sale en pantalla.
4. Te llevará a una página con información de salud segura y verificada.





Síntomas y consecuencias de tener daño en el hígado por alcohol:

- Dificultades para pensar y recordar
- Transplante de hígado
- Piel y ojos de color amarillo
- Cáncer



Tratamiento:

- El mejor tratamiento es no tomar alcohol.
- Tomar dieta sana y ejercicio físico.
- En casos graves puede ser necesario el ingreso hospitalario.
- Para recibir ayuda para dejar de tomar alcohol pide ayuda a tu médico.



Comidas y bebidas que no debe tomar si tiene daño en el hígado por alcohol

Hay comidas que parecen buenas pero pueden tener un poco de alcohol.

Si tu hígado está dañado, ese poco de alcohol puede hacerle mucho daño.

Habla con tu médico si tienes dudas.

- No tomar comida que se cocina con alcohol.
- No tomar cerveza sin alcohol (puede contener hasta un 0.9% de alcohol). Pero sí se puede tomar cerveza 0.0.
- No tomar kombucha.
- No tomar kéfir.
- No tomar salsa de soja.
- No tomar bombones con licor.
- No tomar tiramisú si lleva licor.
- No tomar tarta de galleta si lleva licor.
- No tomar esencia de vainilla.
- No tomar vinagre.



- Información verificada por la Dra. Raquel Souto especialista de Aparato Digestivo del Complejo Hospitalario Universitario de Pontevedra.
- Fuente de información: conocimiento de los médicos especialistas del Hospital de Pontevedra. Se ha creado para el proyecto COMTA, creado por el Grupo de Investigación en Hepatología y EII del IIS Galicia Sur y los servicios de Digestivo y Endocrinología del Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés.
- Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: [ARASAAC \(http://www.arasaac.org\)](http://www.arasaac.org), Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)