

## HÍGADO GRASO

También se conoce como esteatosis hepática

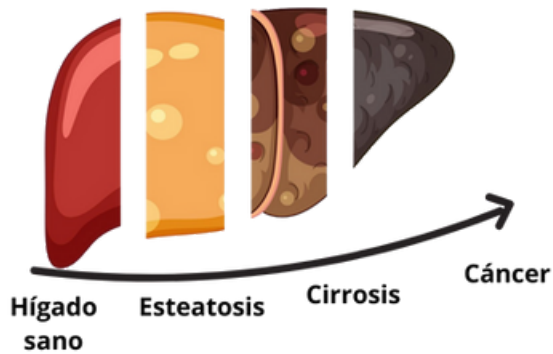


### ¿Qué es el hígado graso?

- El hígado graso es una enfermedad en la que se acumula grasa en el hígado.
- La grasa produce inflamación en el hígado. Si no se trata, puede causar cirrosis y cáncer.
- Afecta a 1 de cada 3 adultos.
- Normalmente no causa síntomas.

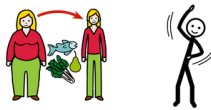


En la imagen se explica cómo el alcohol daña el hígado con el tiempo:



### ¿Cuál es el tratamiento del hígado graso?

- En España aún no hay medicinas que curen el hígado graso.
- Debes perder un 10 % de peso. Por ejemplo, si pesas 80 kilos, perder 8 kilos ayuda a frenar la enfermedad.
- El tratamiento es hacer dieta sana y actividad física.



### ¿Qué debes evitar si tienes hígado graso?

- No bebas nada de alcohol.
- No fumes tabaco ni vapors.
- No tomes productos de herboristería. Por ejemplo: no tomes cardo mariano..
- No tomes medicamentos que no te haya dado el médico. Si tienes dudas, explica en la farmacia que tienes hígado graso.



### 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.





## ¿Cómo comer de forma saludable? Usa como ejemplo el Plato de Harvard.

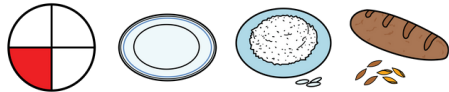
- La mitad del plato debe tener vegetales y hortalizas.



- Un cuarto del plato debe tener proteínas, por ejemplo: pollo, pescado o legumbres.



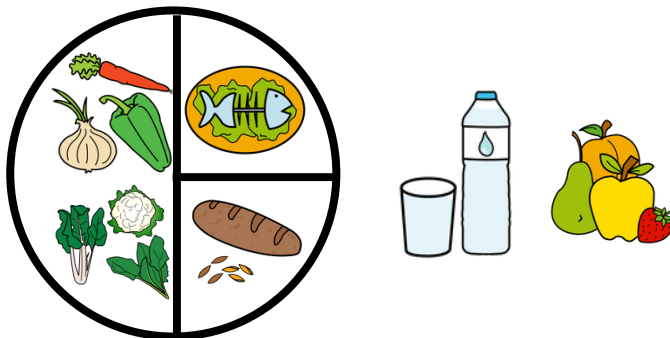
- Un cuarto del plato debe tener hidratos de carbono, especialmente granos integrales



- Como bebida puedes tomar agua, café o té sin azúcar.
- De postre se puede tomar fruta.
- El aliño puede ser aceite de oliva.

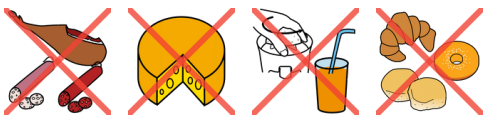


## En la imagen se ve un ejemplo de plato saludable:



## ¿Qué comidas no deberías comer?

- Evita carnes grasas, como los embutidos, las vísceras o las carnes rojas.
- Evita lácteos con alto contenido graso, como el queso o la nata.
- Evita alimentos con mucho azúcar, como refrescos, zumos o bollería.



## ¿Cómo aumentar la actividad física?

- Hay que hacer como mínimo 30 minutos de ejercicio físico al día.
- Haz ejercicio a un ritmo rápido. Debes poder hablar, pero no cantar.
- Puede ser ejercicio aeróbico, como, por ejemplo, andar o bailar.
- Puede ser ejercicio anaeróbico, como, por ejemplo, sentadillas o pesas.



- Información verificada por Dr. Juan Turnes 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.
- *El Plato Para Comer Saludable (Spanish)* - *The Nutrition Source*. 3 de marzo de 2015, <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/spanish/>.
- Autor pictogramas: Sergio Palao. Origen: [ARASAAC \(http://www.arasaac.org\)](http://www.arasaac.org). Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)