

FÍGADO GRASO

Tamén se coñece como esteatose hepática.

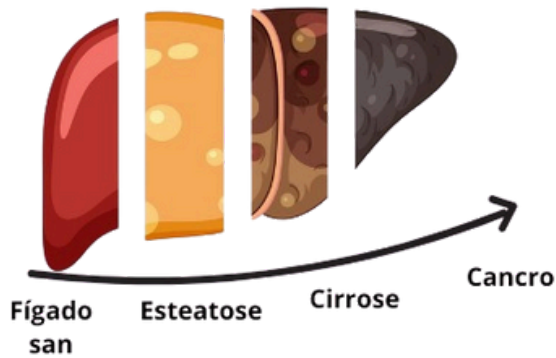


Que é o fígado graxo?

- O fígado graxo é unha enfermidade na que se acumula graxa no fígado
- A graxa produce inflamación no fígado. Se non se trata, pode causar cirrose e cancro
- Afecta a 1 de cada 3 adultos
- Normalmente non causa síntomas



Na imaxe explícase como o alcohol dana o fígado co paso do tempo:



Cal é o tratamento do fígado graxo?

- En España aínda non hai medicamentos que curen o fígado graxo
- Debes perder un 10 % de peso. Por exemplo, se pesas 80 quilos, perder 8 quilos axuda a frear a enfermidade
- O tratamento consiste en seguir unha dieta saudable e facer actividade física



Que debes evitar se tes fígado graxo?

- Non bebas nada de alcohol
- Non fumes tabaco nin vaporizadores
- Non tomes produtos de herboristería. Por exemplo: non tomes cardo marián
- No tomes medicamentos que no te haya dado el médico. Si tienes dudas, explica en la farmacia que tienes hígado graso



Como usar o código QR para ver información de saúde

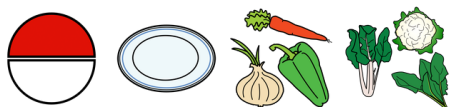
1. Abre a cámara do móbil.
2. Apunta ao código QR (ese cadrado con debuxos).
3. Toca a mensaxe que aparece na pantalla.
4. Levarate a unha páxina con información de saúde segura e verificada.





Como comer de forma saudable? Usa como exemplo o Prato de Harvard

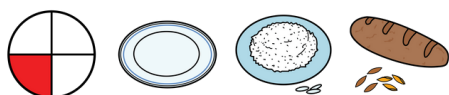
- A metade do prato debe conter vexetais e hortalizas



- Un cuarto do prato debe conter proteínas, por exemplo: polo, peixe ou legumes



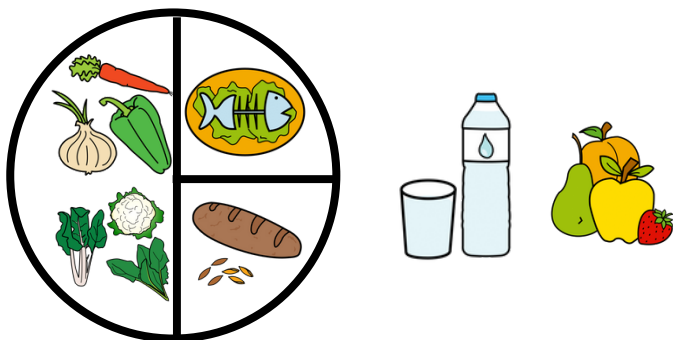
- Un cuarto do prato debe conter hidratos de carbono, especialmente cereais integrais



- Como bebida podes tomar auga, café ou té sen azucre
- De *postre* pódese tomar froita
- O aliño pode ser aceite de oliva



Na imaxe vese un exemplo de prato saudable:



Que comidas non deberías comer?

- Evita as carnes graxas, como os embutidos, as vísceras ou as carnes vermellas
- Evita os lácteos con alto contido en graxa, como o queixo ou a nata
- Evita os alimentos con moito azucre, como refrescos, zumes ou *bollería*



Como aumentar a actividade física?

- Hai que facer como mínimo 30 minutos de exercicio físico ao día
- Fai exercicio a un ritmo rápido. Debes poder falar, pero non cantar
- Pode ser exercicio aeróbico, como por exemplo camiñar ou bailar
- Pode ser exercicio anaeróbico, como por exemplo agachamentos ou pesas



- Información verificada polo Dr. Juan Turnes, especialista en Aparello Dixestivo do Complexo Hospitalario Universitario de Pontevedra
- Fonte da información: coñecemento dos médicos especialistas do Hospital de Pontevedra. Este material foi creado para o proxecto COMTA, desenvolvido polo Grupo de Investigación en Hepatoloxía e EII do IIS Galicia Sur e polos servizos de Dixestivo e Endocrinoloxía da Área Sanitaria de Pontevedra e O Salnés
- *El Plato Para Comer Saudable (Spanish)* - *The Nutrition Source*. 3 de marzo de 2015, <https://nutritionsource.hsph.harvard.edu/healthy-eating-plate/translations/spanish/>.
- Autor pictogramas: Sergio Palao. Orixe: [ARASAAC \(http://www.arasaac.org\)](http://www.arasaac.org), Licencia: CC (BY-NC-SA). Propiedad: Gobierno de Aragón (España)