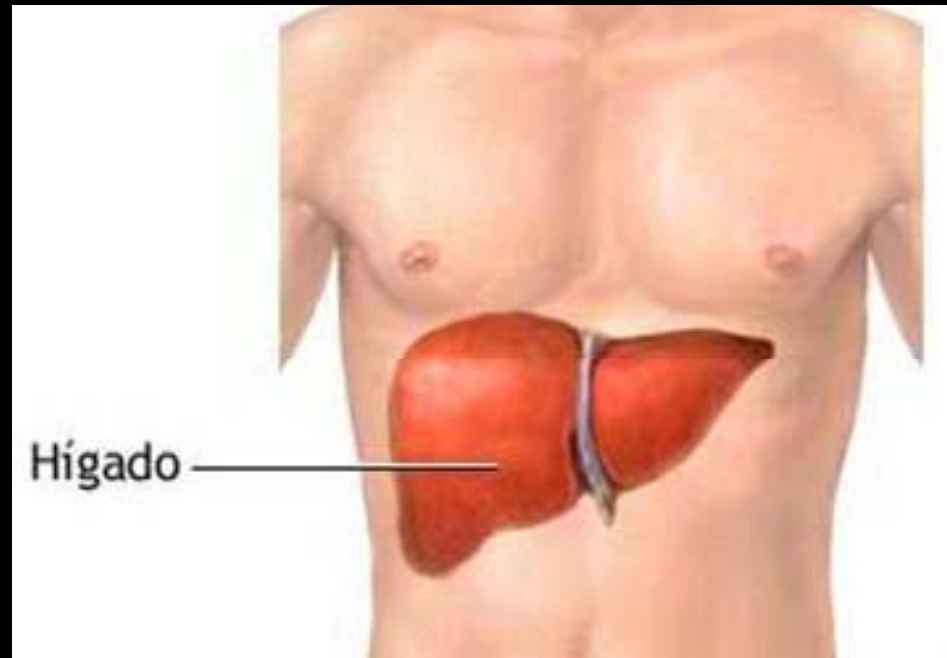


¡ HOLA !
SOY TU HÍGADO



¿CÓMO PUEDES QUERERME SI NO ME CONOCES?

Yo mantengo las reservas de hierro que tú necesitas, como las vitaminas y otros minerales.

¡Sin mí no tendrías la fuerza para seguir adelante!

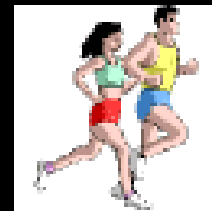
Yo produzco la bilis que te ayuda a digerir la comida.

¡Sin mí te desgastarías completamente!

**Yo desintoxico todo producto químico y venenoso que tú me das, por ejemplo, el alcohol, la cerveza, el vino y las drogas, incluyendo las medicinas que compras con y sin receta y otras sustancias químicas.
¡Sin mí tus malas costumbres te matarían!**



**Yo reservo energía, como si fuera una batería almacenando azúcar (los carbohidratos, la glucosa y la grasa) hasta que la necesitas.
¡Sin mí, el nivel de azúcar en tu cuerpo se reduciría dramáticamente y caerías en estado de coma!**



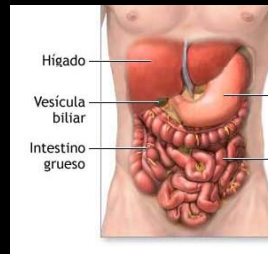
¡Vamos a hablar claramente! Tú no te hubieras podido levantar de la cama si yo no estuviera trabajando.

¿Me quieres tú a mí?

Es muy fácil querer a tu hígado.

¡No me ahogues en cerveza, alcohol o vino!

Uno o dos tragos al día me pueden lesionar para el resto de mi vida.



¡Ten cuidado con los medicamentos!

Todos los medicamentos son productos químicos y cuando tú los combinas sin la aprobación de un médico puedes crear algo venenoso que puede lastimarme seriamente.

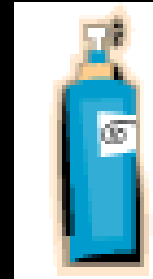
Yo me daño fácilmente, y estas lesiones llamadas "cirrosis" son permanentes.

A veces los medicamentos son necesarios, pero el tomar medicinas cuando no son necesarias es un mal hábito que puede dañar mucho al hígado.

¡Ten cuidado con los sprays de aerosol!

Recuerda que yo tengo que desintoxicar todo lo que tú respiras.

Cuando hagas limpieza con limpiadores de aerosol, asegúrate que la habitación esté ventilada.

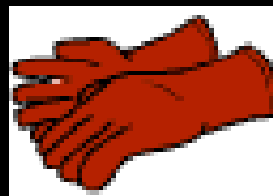


¡Ten cuidado con lo que cae en tu piel!

Los insecticidas que pones en los árboles y en la hierba no solamente matan insectos, también penetran la piel y destruyen mis células.

No olvides que todos son productos químicos.

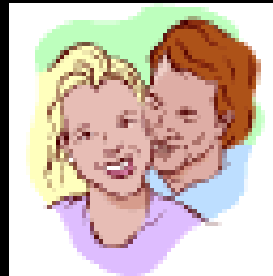
Protege tu piel usando guantes, mangas largas, sombrero y máscara cada vez que hayan insecticidas en el aire o cuando los estés utilizando.



Te puedes contagiar con algunos virus de la hepatitis que son transmitidos por contacto íntimo.

El virus de hepatitis vive en la sangre, la saliva y el semen.

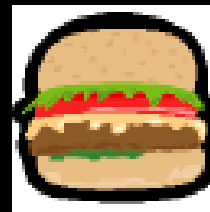
Casi siempre yo puedo destruir el virus, pero a veces él es más fuerte que yo y me infecta causándome mucho daño.



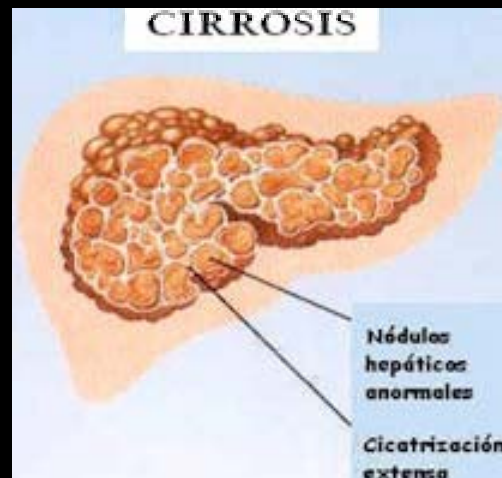
¡No comas comidas grasosas!

Yo produzco el colesterol que tu cuerpo necesita y yo trato de producir la cantidad necesaria. No seas malo conmigo, come una dieta buena y balanceada.

Si me ayudas comiendo saludablemente, yo también te ayudaré.



ENFERMEDADES DEL HÍGADO





ADVERTENCIA

Yo no puedo, ni voy a avisarte, que estoy en una aprieto hasta que sea demasiado tarde. También será demasiado tarde para ti.

Recuerda, yo no me quejo. El único aviso que debes saber es que si me sobrecargas con drogas, alcohol y comidas grasosas me puedes destruir. Éste será el único aviso que vas a recibir.

Mi vida y la tuya dependen de cómo me cuides.

¡Por favor, escucha mis consejos!

Ahora ya sabes lo mucho que me importas.

Yo soy tu silencioso compañero para siempre.

TU HÍGADO