



Liver Health

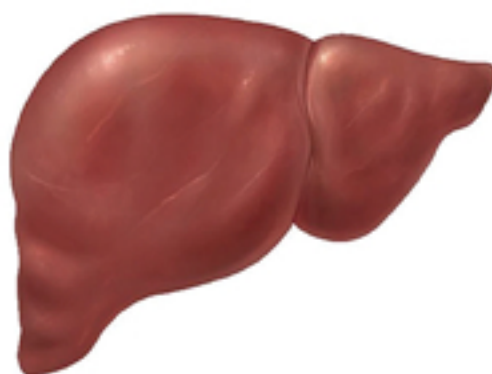
Salud del Hígado

Cleansing diets may be the latest fad, but don't worry if you haven't done one, your liver does it for you (with some help from your kidneys). How can you keep your liver in tip-top shape? Follow these tips for the cheapest cleanse on the market!

Puede que las dietas de limpieza estén de última moda, pero no se preocupe si aún no ha hecho una, el hígado lo hace por usted (con un poco de ayuda de sus riñones). ¿Cómo se puede mantener un hígado en plena forma? ¡Siga estos consejos para la limpieza más barata en el mercado!

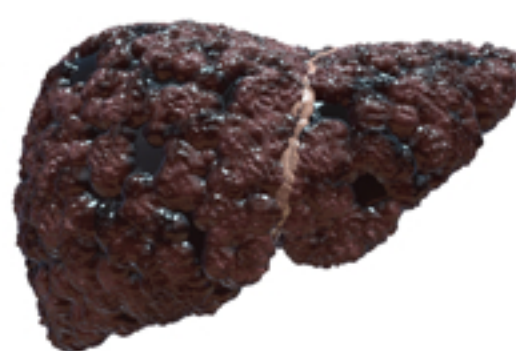
- If you drink alcohol, don't overdo it. Over consumption of alcohol leads to cirrhosis, which is not reversible.
- Exercise and keep your weight under control! The fastest growing liver ailment is nonalcoholic fatty liver disease, where a poor diet or uncontrolled diabetes can mimic the effects of cirrhosis.
- Be careful mixing your medicine! An example includes medications containing acetaminophen, and taking more than what is recommended can harm your liver. Common drugs that have acetaminophen are: Tylenol, Nyquil, Robitussin, Theraflu, Vicodin, Oxycodone, and Percocet. Do not mix these drugs!
- Si bebe alcohol, no se exceda. El consumo exagerado de alcohol conlleva a la cirrosis, que no es reversible.
- ¡Haga ejercicio y mantenga su peso bajo control! Una dolencia hepática creciente y común es la enfermedad de hígado graso no alcohólico, esta enfermedad deriva de una mala alimentación o diabetes no controlada la cual puede imitar los efectos de una cirrosis.
- ¡Tenga cuidado y no mezcle sus medicamentos! Un ejemplo son los medicamentos que contienen acetaminofén; tomar más de lo recomendado puede dañar su hígado. Medicamentos comunes que contienen acetaminofén son: Tylenol, de Nyquil, Robitussin, Theraflu, Vicodin, Oxiconona, y Percocet. ¡No mezcle estos medicamentos!

Healthy Liver



Higado Sano

Liver with Cirrhosis



Cirrosis Hepática