



Enfermedad Pulmonar y Hepática: Conozca sus Riesgos

A menos que usted viva en una burbuja, ningún lugar está 100% libre de riesgos. En el largo plazo, la repetida exposición a factores de riesgo tiene peligros. Por lo tanto, reducirlos siempre que pueda puede ayudarle a respirar mejor y vivir más tiempo. Echemos un vistazo a algunos factores de riesgo comunes en las enfermedades pulmonares y hepáticas.

Factores de riesgo relacionados con la enfermedad hepática Alfa-1

Los factores de riesgo para la enfermedad hepática Alfa-1 no son tan conocidos como los de la enfermedad pulmonar.

Su hígado es su órgano más grande y es vital para el funcionamiento normal del cuerpo, porque

- Elimina toxinas de la sangre, incluidos los productos químicos, los gérmenes y las bacterias.
- Produce antitripsina Alfa-1 y otras proteínas necesarias para la coagulación de la sangre.
- Produce bilis que ayuda al cuerpo a absorber las grasas y las vitaminas.

Las sustancias que son tóxicas para el hígado en los “no-Alfas” pueden ser aún más dañinas para los Alfas. Pueden inhalarse, tragarse o absorberse a través de la piel. Estas toxinas pueden causar daño hepático, lo que puede provocar cirrosis, cáncer de hígado e insuficiencia hepática. Éstas incluyen:

- Alcohol
- Solventes y compuestos orgánicos cíclicos
- Alcaloides tóxicos
- Contaminantes
- Suplementos alimenticios
- Algunos medicamentos recetados y de venta libre



Enfermedad Pulmonar y Hepática: Conozca sus Riesgos

Piénselo antes de ingerir alcohol

El alcohol es la sustancia conocida como la causa #1 del daño hepático. La Fundación Americana del Hígado define el consumo excesivo de alcohol como cualquier cantidad superior a dos tragos por día en hombres y un trago por día en mujeres

Tenga cuidado con el paracetamol y los medicamentos anti-inflamatorios no-esteroides (AINEs)

El daño hepático puede ser causado por muchos medicamentos diferentes, incluido el acetaminofén. Si lo toma según lo prescrito, normalmente es seguro. Si toma demasiado, de una sola vez o durante un cierto período de tiempo, puede dañar su hígado. Es aún más tóxico que si tomara regularmente más de dos tragos al día.

Los datos indirectos también muestran que los AINEs como el ibuprofeno y el naproxeno pueden causar una lesión de las células hepáticas peor que el paracetamol, y el naproxeno puede causar una lesión de las células hepáticas peor que el paracetamol.

Factores de riesgo relacionados con la enfermedad pulmonar alfa-1

Cada vez que usted respira, expone sus pulmones a los elementos del aire. Muchos de éstos pueden dañar sus pulmones y afectar su capacidad para respirar bien. Éstos incluyen:

- El humo de los cigarrillos y otros tipos de tabaco (incluido el humo de segunda mano)
- El humo de marihuana
- El humo de la leña
- El humo de la fábrica
- Los humos tóxicos
- Los solventes



Enfermedad Pulmonar y Hepática: Conozca sus Riesgos

- El polvo
- El gas radón
- Las bacterias y los virus.

Entender sus riesgos puede ayudarle a tomar medidas para evitarlos y proteger sus pulmones y su hígado.

Para obtener información más detallada sobre este tema, visite la [Big Fat Reference Guide \(BFRG\)](#).