

Familia Yakult

Publicación exclusiva para clientes suscriptores de Yakult / Año XXXII / No. 381 / Distribución Gratuita

El hígado

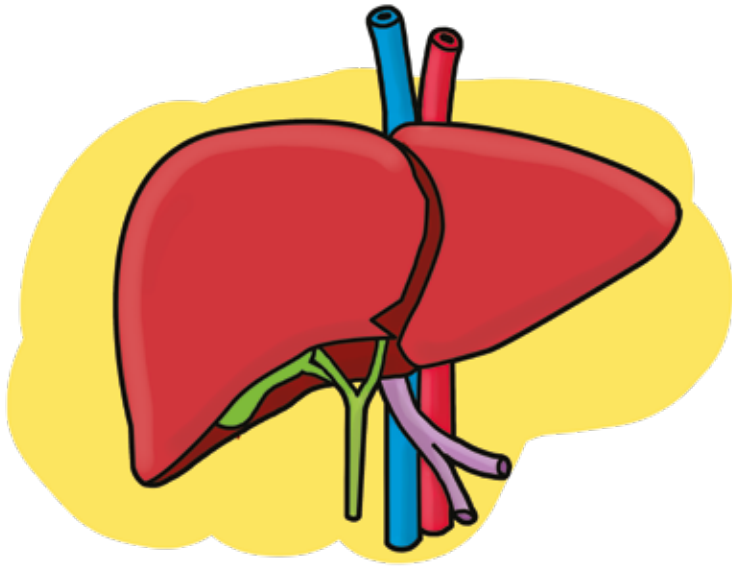


¿Sabías que tu hígado realiza más de quinientas funciones? Por ejemplo, participa en la digestión de los alimentos, el almacenamiento de energía, la depuración de sustancias tóxicas en la sangre y la síntesis de proteínas. A pesar de todo esto, con frecuencia nos olvidamos de lo importante que es, hasta que se enferma y sobrevienen una gran cantidad de problemas. Aquí te contamos más sobre éste y otros órganos olvidados del aparato digestivo, así como su relación con la microbiota.

Atentamente / Comité Editorial

Anatomía y funciones del hígado

Probablemente, sabes que el hígado es un órgano y que se encuentra en el abdomen, pero ¿sabes realmente cuál es su función? Es una pieza crítica en el engranaje humano. Todo lo relacionado con él se denomina "hepático".



El hígado se encuentra ubicado en la parte superior derecha del abdomen, justo por debajo de los pulmones y por encima del estómago y los intestinos, es considerado uno de los órganos más grandes del cuerpo humano.

Su peso representa aproximadamente el 2% de la masa corporal total. Así lo refiere Bibiana Juárez y colaboradores en su artículo "La gran refinaria del cuerpo: Un viaje al interior del hígado" (2026).

Los investigadores también comentan que estructuralmente está formado por dos

grandes secciones: Lóbulo derecho y lóbulo izquierdo, ambos se separan por una estructura llamada ligamento falciforme, la cual también se encarga de anclar el órgano a la pared del abdomen.

Es un órgano espectacular encargado aproximadamente de 500 funciones vitales. La tarea principal consiste en filtrar la sangre de impurezas para que los nutrientes lleguen limpios a cada célula, esto lo logra mediante diferentes labores clasificadas en: Metabólicas, producción de energía, remoción de toxinas y defensa inmunológica.

Los investigadores refieren que el hígado recibe un flujo sanguíneo constante desde dos fuentes: El sistema digestivo y el corazón. La sangre de los intestinos y el bazo llega a través de la vena porta, cargada de nutrientes, grasas, azúcares y en ocasiones de toxinas y microorganismos.

Por otro lado, la sangre del corazón llega por la arteria hepática rica en oxígeno. El hígado filtra este torrente sin descanso para devolverlo a la circulación depurado y listo para nutrir al resto del cuerpo.

El hígado es un gran aliado, por eso cuidarlo es una apuesta para una mejor calidad de vida.



Comité Editorial

Julio de 2026. Ana Elisa Bojorge Martínez, Hugo Enrique González Reyes, Lorena Flores Ramírez, Rafael Humberto Rivera Cedano, Antonio Iván Israel Salazar Torres. **Diseño gráfico:** Gerardo Daniel Cervantes Toscano. **Caricaturas:** Raúl Humberto Medina Valdez Cel. 33 1112 8640. **Familia Yakult** es una publicación mensual de Distribución Gratuita Editada por Distribuidora Yakult Guadalajara, S.A. de C.V., Periférico Poniente Manuel Gómez Morín No. 7425, Tel. 33 3134 5300. INDAUTOR 04-2004-021112493800-102. Fecha de expedición 11 de noviembre de 2004. Visite nuestro sitio web para ver el "Aviso de declinación de responsabilidades" <https://yakult.mx/declinacion-de-responsabilidades>. **Teléfonos Sucursales:** Ameca: 37 5758 1213, Chapala: 37 6765 5152, Cd. Guzmán: 34 1413 8376, Colima: 31 2313 7597, Lagos de Moreno: 47 4741 1011, Manzanillo: 31 4333 6936, Tepatlán: 37 8688 0129, Ocotlán: 39 2239 5521, Puerto Vallarta: 32 2299 1594, Autlán: 31 7381 3403, E-mail: revista_familia@yakult.mx

Enfermedades del hígado

Las enfermedades del hígado son parte importante del estudio de la medicina del aparato digestivo por su frecuencia, así como por la gravedad de sus consecuencias, de tal forma que su impacto social es cada vez mayor, de acuerdo con el artículo "Enfermedades Hepáticas" del Dr. José Luis Calleja.



El hígado es esencial poder digerir los alimentos y eliminar algunas sustancias tóxicas que hay en el organismo, pero al igual que cada parte del cuerpo, existen diferentes padecimientos que lo pueden afectar, así las enfermedades del hígado más comunes se dividen en función a su origen y pueden ser por:

- **Infecciones:** Los virus o parásitos pueden infectar el hígado, lo que provoca inflamación y disminuye su funcionamiento. En esta categoría la hepatitis A, B y C son las más frecuentes.
- **Genética:** La presencia de un gen anormal heredado por uno o ambos padres puede resultar en daño hepático.
- **Sistema inmunitario:** Se puede presentar alguna anomalía en el sistema inmune que atacan alguna parte del cuerpo. Si esto sucede el hígado puede presentar hepatitis autoinmune.
- **Tumores:** La presencia de cáncer o tumores en el hígado. Esta enfermedad se ha llegado a asociar con otros padecimientos como la hepatitis B.

- **Hígado graso:** Aquí se acumula un exceso de grasa en el hígado y puede tener su origen en personas con obesidad, diabetes o por consumo de alcohol.
- **Cirrosis hepática:** Es el resultado en muchas enfermedades hepáticas crónicas, en donde el hígado genera cicatrices que impiden su correcto funcionamiento.

Prevenición

Como prevención se pueden adoptar las siguientes recomendaciones:

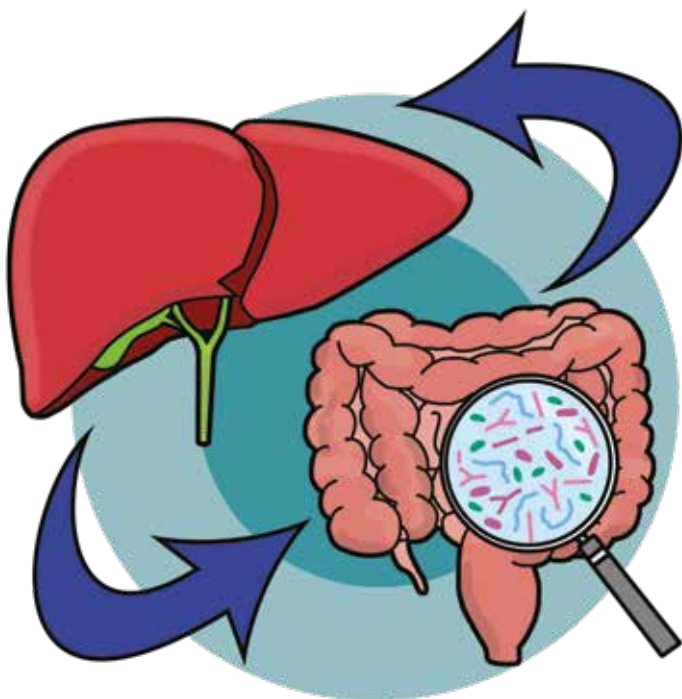
- Evitar conductas de riesgo, como compartir agujas o realizarse perforaciones, tatuajes en lugares sin medida de limpieza adecuada, sexo sin protección.
- Evitar el consumo excesivo de alcohol.
- Utilizar medicamentos bajo indicación y supervisión médica. No automedicarse.
- Beber agua purificada.
- Vacunarse contra la hepatitis.



Mantener una alimentación sana y un peso adecuado permite evitar el sobrepeso y la obesidad, lo cual representa una buena medida para prevenir las enfermedades hepáticas.

Eje intestino-hígado

En ediciones anteriores de Familia Yakult, hemos abordado la relación que guarda el intestino y su microbiota con órganos tan distantes como el cerebro, de hecho, éste es uno de los ejes más estudiados en la actualidad. Pero, ¿sabías que también existe una comunicación bidireccional con el hígado?



De acuerdo con Mónica Quinzo, en su artículo "Analizamos cómo «hablan» entre sí el intestino y el hígado" (2024), **el eje intestino-hígado es fundamental para la salud en general**, debido a que "ayuda a regular las respuestas inmunitarias, los procesos metabólicos y la desintoxicación, sin embargo, depende de varias barreras de protección y filtrado de sustancias procedentes del intestino antes de que alcancen la circulación sanguínea".

Agrega también que, en personas sanas las barreras intestinales controlan el flujo de microorganismos y compuestos hacia el hígado. Éste a su vez, produce bilis, el cual se libera en el intestino y aunque la mayor parte se reabsorbe, una pequeña porción alcanza la parte final del intestino, donde el microbiota intestinal se encarga de convertirla en ácidos biliares secundarios.

● Microbiota intestinal y enfermedad hepática

Ahora ya sabemos de qué forma influye el intestino y su microbiota en una la salud hepática, pero, ¿cuál es su papel en las enfermedades del hígado?

Según la investigadora Mónica Quinzo, el desequilibrio de la microbiota intestinal se encuentra involucrado en diversas enfermedades del hígado, como hepatitis vírica, metástasis de cáncer colorrectal en el hígado y daño hepático inducido por fármacos.

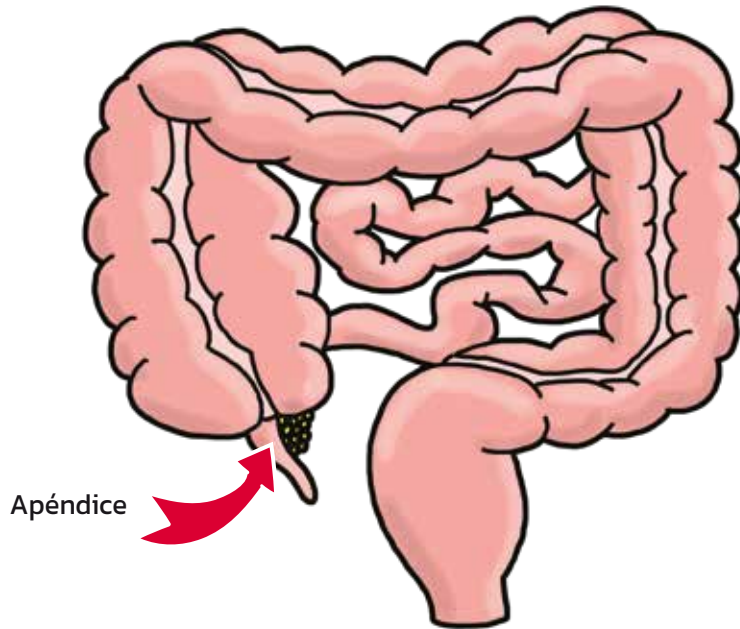
Por otra parte, Nicolás Ortiz López señala en su artículo "Rol de la alteración del eje microbiota-intestino-hígado en la enfermedad hepática esteatósica asociada a disfunción metabólica" (2024), que existe evidencia que vincula una disbiosis de la microbiota intestinal con el trastorno conocido como hígado graso.



Aunque todavía faltan muchas preguntas por responder acerca de la relación entre el intestino, su microbiota y las enfermedades del hígado, lo cierto es que sabemos que muchos trastornos digestivos podrían prevenirse con una alimentación sana y el consumo de probióticos.

El apéndice

El apéndice es una pequeña estructura tubular localizada en la unión del intestino delgado con el colon, específicamente en el ciego. Durante mucho tiempo se consideró un órgano sin función clara, sin embargo, investigaciones recientes han demostrado que cumple un papel importante en la inmunidad intestinal y en el mantenimiento de la microbiota.



De acuerdo con Jorge Hernández Cortez en su artículo "Apendicitis aguda: Revisión de la literatura" (2022), el apéndice contiene tejido linfóide que participa en la producción de inmunoglobulinas y en la regulación de la flora bacteriana intestinal, lo que lo convierte en un reservorio de bacterias beneficiosas.

● ¿Qué es la apendicitis?

La apendicitis es la inflamación del apéndice, considerada la principal causa de cirugía abdominal de urgencia en el mundo. La investigadora Eloisa Evelin Vargas Cano y colaboradores en su artículo "Apendicitis Aguda" (2022), señala que la causa más frecuente es la obstrucción, que puede ser por fecalitos, aumento de células del sistema inmune, cuerpos extraños, parásitos o tumores.

Esta obstrucción provoca acumulación de moco, proliferación bacteriana y finalmente inflamación, que puede evolucionar a perforación si no se trata oportunamente.

● ¿El apéndice se puede obstruir por semillas?

Esta es una pregunta que en más de una ocasión ha llegado a ser cuestionable. Omer Enigin, en el artículo "¿Pueden las semillas de frutas y los residuos vegetales no digeridos causar apendicitis aguda?" (2011), comenta que, en su estudio de 1969 casos con apendicitis, 8 presentaron presencia de residuos vegetales.

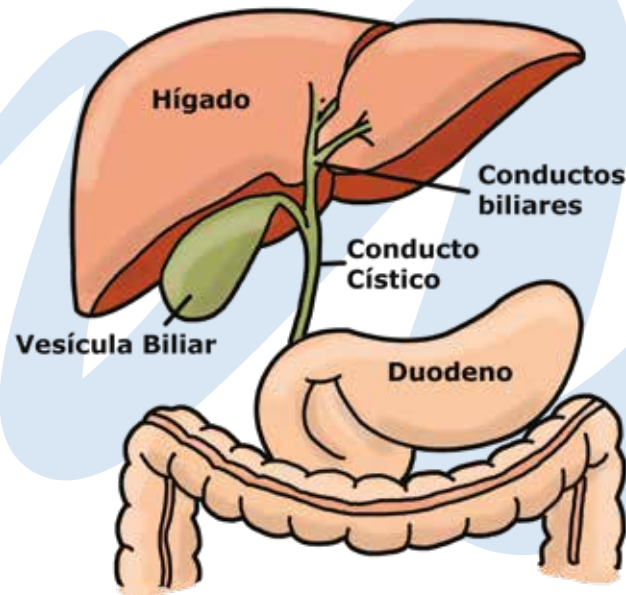
Esto nos dice que la proporción es mínima, pero sí tuvo casos con estos restos de alimentos. Sin embargo, comenta que la mayoría de las personas que consumen semillas y restos vegetales generalmente no desarrollan apendicitis.



El apéndice cumple funciones inmunológicas importantes, su inflamación representa una urgencia médica que requiere diagnóstico certero y tratamiento inmediato. Recuerda llevar una vida saludable que incluya una alimentación rica en fibra, agua natural, actividad física y consumo de probióticos, como el *Lactobacillus casei* Shirota para mantener un intestino sano.

La vesícula

La vesícula es un órgano en forma de pera que se encuentra debajo del hígado. Así lo define el Instituto Nacional del Cáncer en su publicación "Vesícula biliar".



■ ¿Para qué sirve?

Este órgano concentra y almacena la bilis, un líquido que produce el hígado, el cual ayuda a la digestión de las grasas de los alimentos, conforme pasan a través del intestino delgado. Así lo comenta la Universidad de Guadalajara en su publicación "La vesícula, función y complicaciones" (2024).

■ ¿Cuáles son las principales afecciones de la vesícula?

La **colecistitis** es la inflamación de la vesícula biliar, ocasionada por cálculos y con menor frecuencia barro.

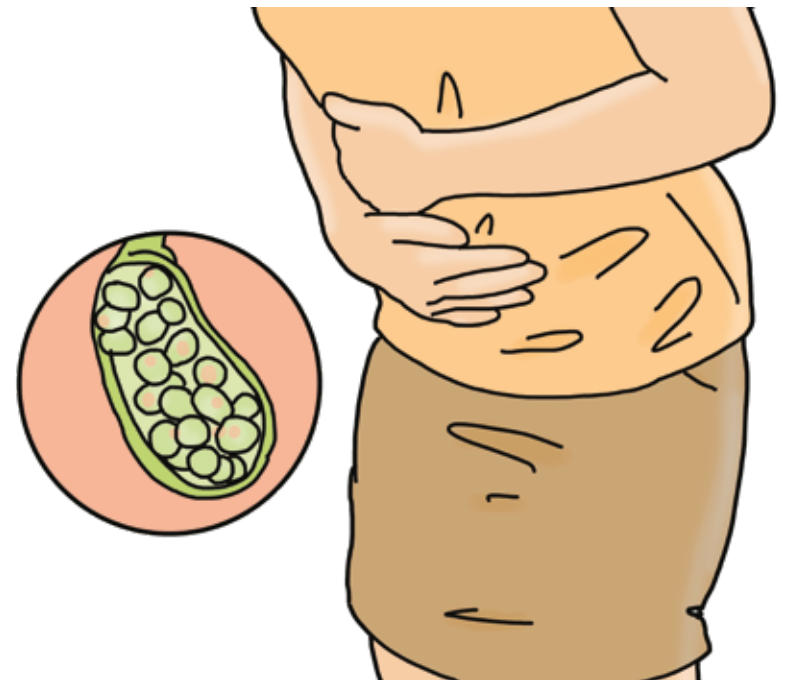
Es una de las principales causas de consulta en servicios de urgencias y en consulta externa. La **colecistectomía electiva** es la intervención quirúrgica más frecuente en los centros hospitalarios del país, así lo menciona el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), en su guía "Diagnóstico y tratamiento de colecistitis y colelitiasis".

En la misma guía, el IMSS nos menciona que **el estilo de vida puede ayudar a prevenir estas complicaciones**, realizando ejercicio físico, siguiendo una alimentación sana, controlando la obesidad y un uso adecuado de hormonas en métodos anticonceptivos y el climaterio.

■ Factores de riesgo

De igual manera, hace referencia a los factores de riesgo, siendo estos los siguientes:

- Edad: Más frecuente a partir de los 40 años en un 20% y 30% a partir de los 70
- Sexo femenino
- Embarazo (principalmente por cálculos de colesterol)
- Anticonceptivos orales y terapia hormonal sustitutiva con estrógenos
- Otros fármacos como los fibratos y la ceftriaxona
- Antecedentes familiares de litiasis biliar
- Obesidad
- Pérdida rápida de peso
- Cirrosis hepática



Es recomendable acudir con un especialista para que él indique si tenemos algún tipo de afección y el tratamiento que mejor vaya con cada persona.

Tu intestino y tu hígado

¿Sabías que tu intestino puede influir en la salud de tu hígado?

Cuando pensamos en el hígado, solemos relacionarlo con la digestión o el procesamiento de medicamentos. Sin embargo, **este órgano mantiene una comunicación constante con el intestino**, formando lo que los especialistas conocen como el "eje intestino-hígado".

Aunque trabajan de manera diferente, ambos dependen uno del otro para mantener el equilibrio del organismo.

El hígado, una verdadera fábrica dentro de tu cuerpo, **realiza más de 500 funciones indispensables para la vida**. Entre ellas se encuentran:

- Procesar nutrientes provenientes de los alimentos
- Producir bilis para ayudar a digerir las grasas
- Almacenar vitaminas y minerales
- Regular los niveles de glucosa en sangre
- Ayudar a eliminar sustancias de desecho

Para llevar a cabo todas estas funciones necesita recibir información y nutrientes provenientes de un intestino saludable.

● La microbiota, pequeños aliados con grandes beneficios

Dentro de nuestro intestino viven billones de microorganismos conocidos como microbiota intestinal. Estas bacterias ayudan a digerir alimentos, producen sustancias beneficiosas y participan en la regulación del sistema inmunológico. Cuando la microbiota se encuentra en equilibrio, nuestro cuerpo funciona mejor. Pero cuando este equilibrio se altera pueden aparecer diversos problemas de salud.

● ¿Qué ocurre cuando el intestino no está saludable?

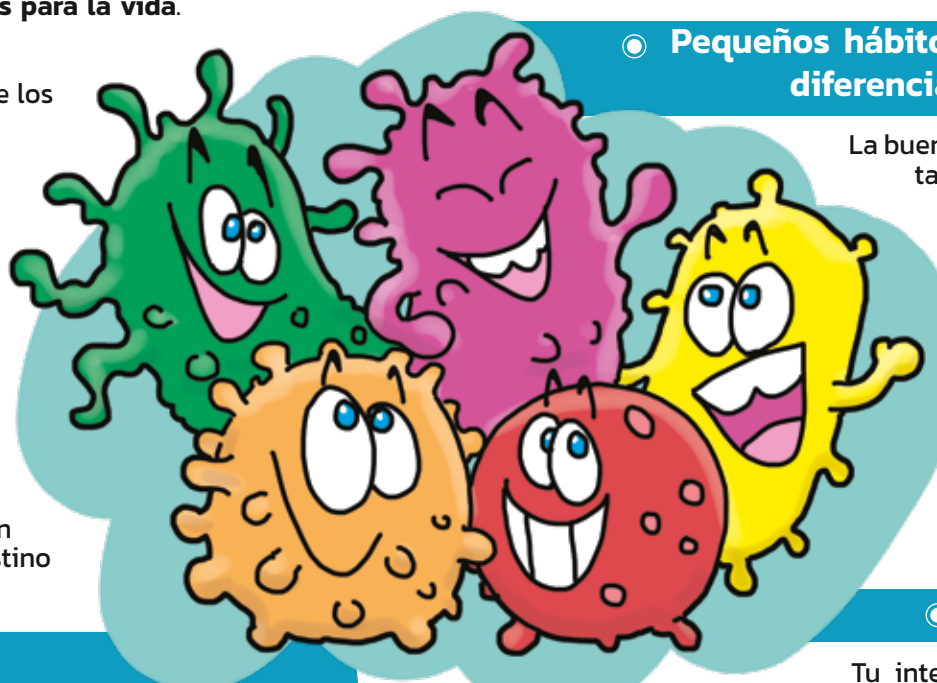
Una alimentación alta en azúcares, alimentos ultraprocesados y grasas saturadas, junto con el estrés, el sedentarismo o algunos medicamentos, puede afectar el equilibrio de la microbiota.

Como consecuencia, el intestino puede volverse más permeable, permitiendo el paso de sustancias inflamatorias hacia el torrente sanguíneo.

Estas sustancias llegan directamente al hígado, obligándolo a trabajar más y favoreciendo procesos inflamatorios. **¿Puede esto favorecer el hígado graso? Sí.**

Actualmente, el hígado graso no alcohólico es una de las enfermedades hepáticas más frecuentes en el mundo y está estrechamente relacionado con la obesidad, la diabetes tipo 2 y la resistencia a la insulina.

Diversas investigaciones sugieren que los cambios en la microbiota intestinal pueden contribuir al desarrollo y progresión de esta enfermedad.



● Pequeños hábitos que pueden hacer una gran diferencia

La buena noticia es que cuidar la salud intestinal también ayuda a proteger al hígado.

Algunas acciones sencillas incluyen:

- Consumir más frutas y verduras
- Incluir alimentos ricos en fibra
- Mantener una adecuada hidratación
- Realizar actividad física regularmente
- Dormir lo suficiente
- Incorporar alimentos o productos con probióticos como parte de una alimentación equilibrada

● Un mensaje para llevar a casa

Tu intestino y tu hígado trabajan en equipo todos los días, incluso cuando no lo notas.

Cuidar tu microbiota intestinal no solo favorece una mejor digestión, también puede contribuir a proteger la salud metabólica y hepática.

A veces, los cambios más pequeños son los que generan los beneficios más grandes. Cada comida, cada caminata y cada hábito saludable es una oportunidad para cuidar estos dos órganos que tanto hacen por ti.



L.N. Liliana Teresa Panduro Valdez
Colegio de nutriólogos de Jalisco A.C.

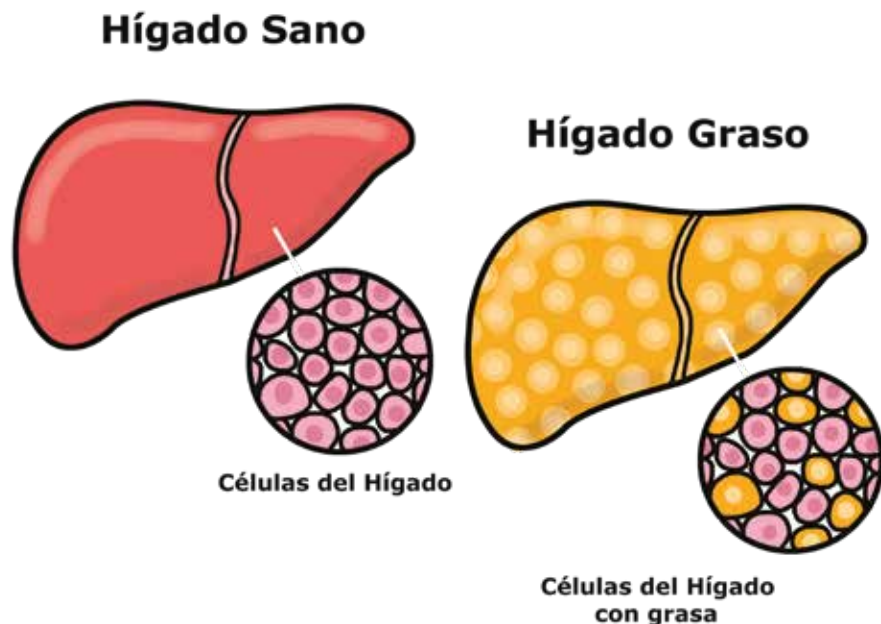
Microbiota intestinal e hígado graso

La sorprendente relación entre la microbiota intestinal y el hígado graso. En los últimos años, la ciencia ha puesto gran atención en un "órgano invisible": La microbiota intestinal.

Se trata del conjunto de microorganismos que habitan en el tracto gastrointestinal, principalmente bacterias que viven en nuestro intestino y que cumplen funciones esenciales para la salud.

Aunque durante mucho tiempo se pensó que su papel se limitaba únicamente a la digestión, hoy sabemos que influye en múltiples procesos del organismo, incluyendo el metabolismo de nutrientes, la regulación del sistema inmunológico y el control de la inflamación.

Uno de los campos que más interés ha despertado recientemente es la relación entre la microbiota intestinal y el hígado graso no alcohólico. Esta condición se caracteriza por la acumulación excesiva de grasa en el hígado en personas que no consumen alcohol en exceso.



Actualmente, es considerada una de las enfermedades hepáticas más frecuentes a nivel mundial y suele asociarse con factores como sobrepeso, obesidad, resistencia a la insulina y síndrome metabólico.

Para comprender esta relación es importante conocer el llamado eje intestino-hígado. Ambos órganos están conectados a través de la circulación sanguínea, específicamente mediante la vena porta, que transporta nutrientes y sustancias absorbidas en el intestino directamente hacia el hígado. Esto significa que lo que ocurre en el intestino puede tener un impacto directo sobre la salud hepática.

Cuando la microbiota intestinal se encuentra en equilibrio, contribuye al buen funcionamiento del organismo. Sin embargo, factores como una alimentación poco equilibrada, el estrés, el uso frecuente de antibióticos y el sedentarismo pueden alterar su composición. Este desequilibrio recibe el nombre de "disbiosis intestinal".

La disbiosis puede influir en el desarrollo del hígado graso a través de distintos mecanismos. Algunas bacterias intestinales aumentan la cantidad de energía que el cuerpo obtiene de los alimentos, favoreciendo el almacenamiento de grasa y el desarrollo de obesidad.

Además, ciertas alteraciones de la microbiota pueden incrementar la permeabilidad intestinal, permitiendo que sustancias inflamatorias producidas por bacterias pasen al torrente sanguíneo y lleguen al hígado.

Estas sustancias pueden activar procesos inflamatorios que favorecen la acumulación de grasa y el daño hepático. Asimismo, la microbiota participa en la regulación de los ácidos biliares y en el metabolismo de nutrientes relacionados con el transporte y almacenamiento de grasas, por lo que cambios en su composición también pueden afectar estos procesos.

A partir de estos hallazgos, los investigadores han comenzado a explorar estrategias dirigidas a mejorar la salud de la microbiota intestinal como parte del manejo del hígado graso.

¿Sabías que una alimentación rica en fibra, frutas, verduras y alimentos fermentados favorece una microbiota intestinal más diversa y saludable? Asimismo, el consumo de probióticos puede contribuir al equilibrio intestinal.

Aunque todavía se requieren más estudios para comprender completamente esta relación, cada vez es más claro que la salud del intestino y la del hígado están profundamente conectadas.

En el equilibrio de lo invisible, el cuerpo encuentra su armonía, cuidarlo es una de las formas más profundas de construir salud.



Lic. en Nutrición Silvia Damián Rosas.

Los probióticos pueden ayudar a:



es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca **Yakult**

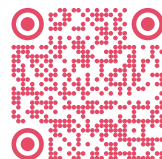


Estimular el sistema inmunológico

Nuestro organismo está constantemente expuesto a virus y bacterias, ellos pueden ocasionarnos una enfermedad. En contraparte, nuestro sistema inmunológico actúa atacando todo organismo extraño que ingresa a nuestro cuerpo.

Para prevenir una enfermedad hay varias cosas que podemos realizar, como dormir adecuadamente, hacer ejercicio, canalizar el estrés y muy importante, alimentarnos de forma saludable, incluyendo alimentos de todos los grupos, como frutas, verduras, carnes, leguminosas, cereales, grasas de buena calidad y lácteos, como **Yakult** y **Sofúl LT**, en donde encontramos bacterias probióticas como el **Lactobacillus casei Shirota**, el cual estimula nuestro sistema inmune que nos ayuda a prevenir enfermedades.

Síguenos en nuestras redes sociales



¿Qué alimentos se recomiendan para mantener un hígado sano?



Aunque nuestras manos parezcan limpias, pueden tener millones de bacterias causantes de enfermedades.

Te invitamos a descubrir si tu lavado de manos es correcto a través de una divertida dinámica en el salón de clases.

Escríbenos para pedir más información:



¿Te gustaría recibir tu revista **Familia Yakult** cada mes directamente en tu correo electrónico?

Solo tienes que suscribirte a nuestro Newsletter:



Te invitamos a separar correctamente los residuos



Sigue estos pasos

1

Consume el PRODUCTO



2

Lava el FRASCO y la TAPA con poca agua y deja que se sequen



3

Deposita el FRASCO y la TAPA en algún bote o bolsa





Acertijos matemáticos

Yakuamigo, te invitamos a resolver los siguientes acertijos matemáticos:

Usando la lógica, ¿cuál es el número que hace falta?

12	3	4
36	4	9
25		5



Respuesta: 5 (12 / 3 = 4) (36 / 4 = 9) (25 / 5 = 5)

Usando la lógica, ¿cuál es el número que hace falta?

3	3	9
4	9	36
12		48



Respuesta: 4 (3 x 3 = 9) (4 x 9 = 36) (12 x 4 = 48)





El *Lactobacillus casei Shirota*

es considerado un probiótico

Exclusivo de la marca **Yakult**

La temporada de vacaciones es un momento en el cual los niños y jóvenes pueden realizar otras actividades y muchas veces pueden caer en el riesgo de alimentarse mal, ser sedentarios y tener malestares estomacales.

Por eso es importante continuar con el consumo de probióticos, como el *Lactobacillus casei Shirota*.

Yakult
ESTE VERANO
TE INVITA A:
Obtén tu pase platino por solo \$349 PASE PLATINO \$149
CP-326

En la compra de \$120.00 de productos de la marca Yakult, solicite en el canal de Venta Domicilio un cupón individual y disfrutar en Selva Mágica.