



Autoimmune Hepatitis Association

## ¿Qué es la hepatitis autoinmune?

Tienes muchos órganos importantes en tu cuerpo. Tu corazón bombea sangre para que tus órganos puedan funcionar. Tus pulmones te ayudan a respirar. ¿Sabías que tienes otros órganos importantes? Tu hígado es otro órgano importante que ayuda tu cuerpo de muchas maneras. Primero, buscamos el hígado en tu cuerpo. Pon la mano en la parte inferior de tus costillas en el lado derecho. Tu hígado está debajo de tus costillas. Tus costillas, los huesos que sientes, ayudan a proteger tu hígado como un casco o lentes de seguridad.

Tu hígado es ocupado e importante porque tiene muchos trabajos. Hace el líquido que ayuda a tu estómago a digerir la comida. Ese líquido se llama bilis. Tu hígado también ayuda a tu cuerpo a desarrollar músculo; ayuda a mantener tu sangre libre de microbios; te ayuda a detener el sangrado cuando te cortas; y ayuda a tu cuerpo a usar medicinas si tomas una para sentirte mejor.

Un hígado sano ayuda a tu cuerpo a combatir los gérmenes de virus y bacteria con su sistema inmune. Cuando alguien tiene la hepatitis autoinmune, su sistema inmune ataca el hígado por error. El sistema inmune cree que el hígado es un microbio. ¡Ups! No lo hace a propósito. Nadie es culpable. No se puede evitar. A veces las personas llaman la hepatitis autoinmune "AIH" porque es más corto y fácil decir.

Si tienes AIH o no, es importante mantener sano el hígado. Puedes mantenerlo sano al comer frutas y verduras y mover tu cuerpo. Algunos ejemplos de actividades sanas son andar en bicicleta, nadar o jugar a las traes. Cuando un médico te dice que tienes AIH, lo tienes de por vida. Por eso es importante mantener el hígado y todos los órganos sanos.

*Esta historia social fue producida por la Autoimmune Hepatitis Association. Para más información sobre la AIH, visite [www.aihep.org](http://www.aihep.org).*



**Si tienes AIH o no, es importante mantener sano el hígado. Puedes mantenerlo sano al comer frutas y verduras y mover tu cuerpo.**