Olivia y Oliver

Conoce a tu milagroso hígado

COLORÉAME SALUDABLE!

Dedicatoria

En memoria de Dean Alan Thiel

Olivia y Oliver

por

Thelma King Thiel

Malki Manukulasuriya

con

Dra. Kathleen Schwarz

Consejero Médico

Ilustraciones por Ib Ohlsson

Traducido por Dra. Niviann Blondet

© 2015

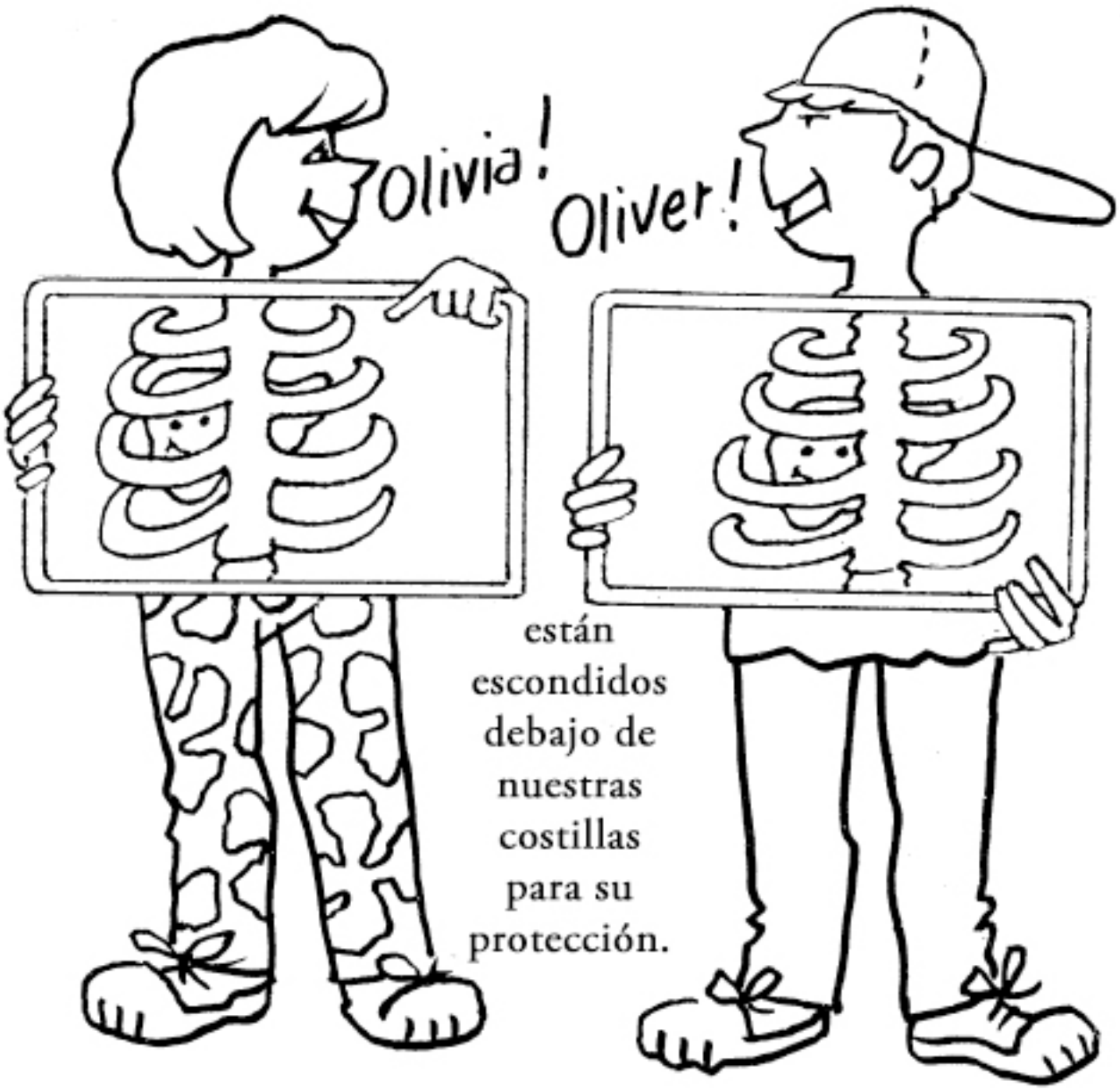
Thelma King Thiel

The Liver Lady

Mi hígado se llama Olivia

y el de Tomás se llama Oliver.

Nuestros hígados son los superhéroes de nuestro cuerpo.



están
escondidos
debajo de
nuestras
costillas
para su
protección.

Millones de células muy trabajadoras

dentro del hígado nos cuidan sin parar
24 horas al día, 7 días a la semana…

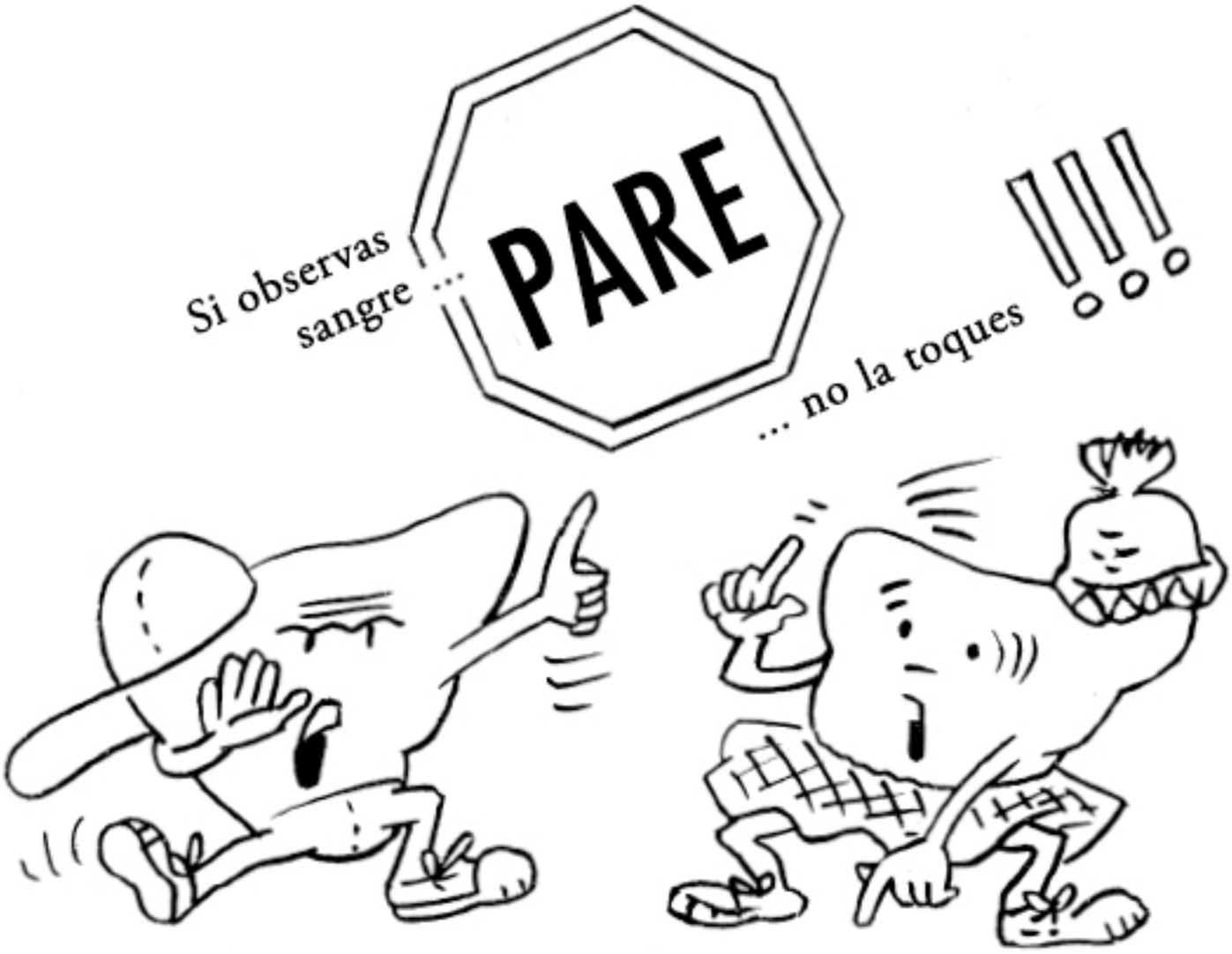
Cuando golpeamos una pelota de béisbol fuera del parque, Olivia y Oliver nos dan el poder que necesitamos para correr las bases y ganar el juego.

Cuando tenemos ganas de bailar o jugar, Olivia y Oliver nos dan la energía que necesitamos para saltar, reír y cantar una melodía feliz.

Cuando nos caemos y nos cortamos la rodilla, Olivia y Oliver detienen el sangrado desde el interior con cosas pegajosas llamadas coágulos. Las cortaduras en la piel pueden permitir que los gérmenes entren a nuestro torrente sanguíneo y

Tenemos que mantener las cortaduras limpias y cubrirlas con una curita.

Esos gérmenes son villanos desagradables a los que les gusta esconderse en la sangre de otras



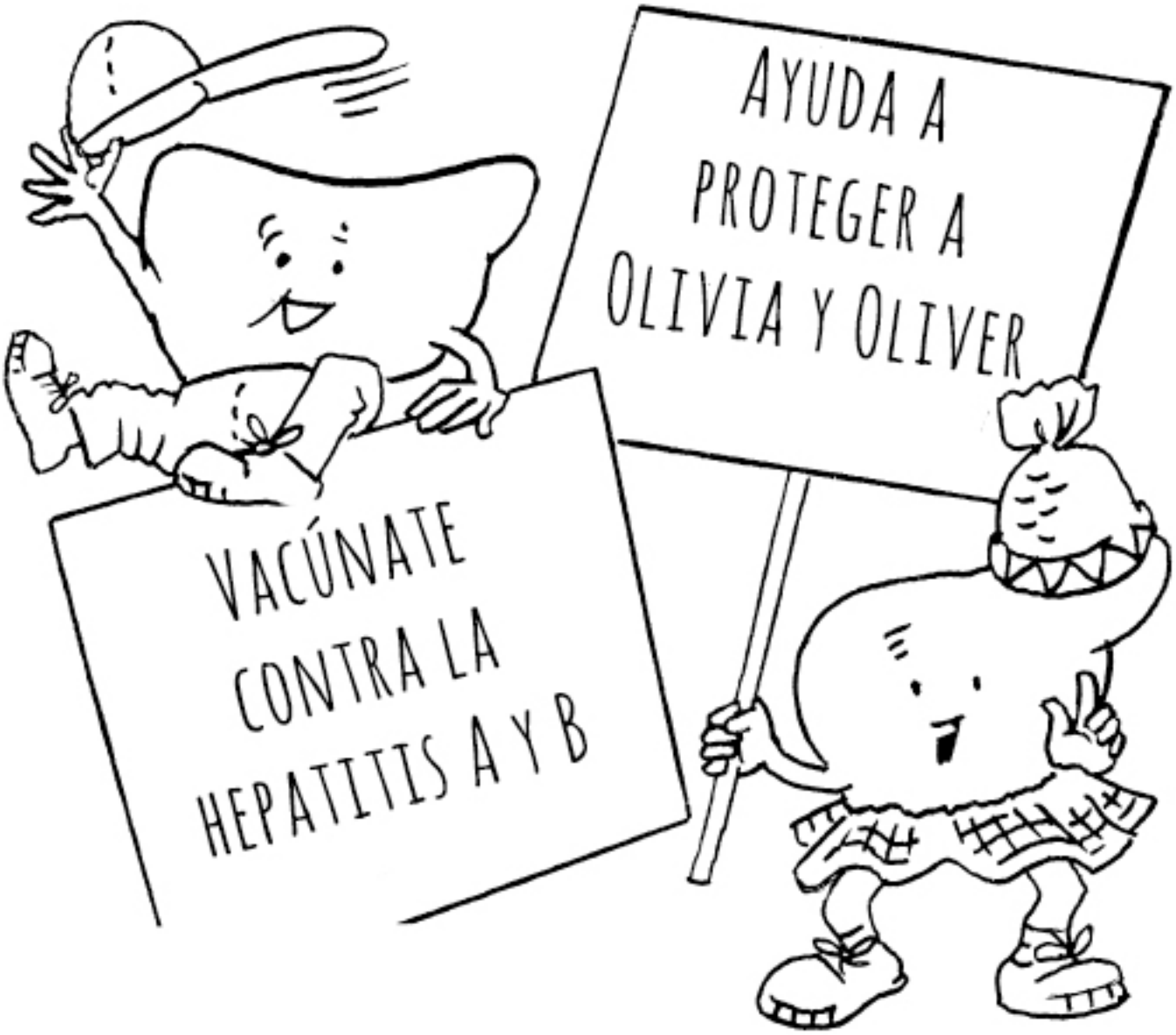
No le quieres causar problemas a tu superhéroe.

Olivia y Oliver son nuestros guardianes, protegiéndonos de esos desagradables gérmenes y viruses que tocamos, respiramos o se posan en nuestra piel.

Ellos necesitan que los protejamos lavándonos las manos con agua y jabón para eliminar esos gérmenes malos. . .
Especialmente después de ir al baño.

Incluso usar cepillos de dientes de otras personas puede exponer a Olivia y Oliver a gérmenes invisibles.

Cuando nos enfermamos, Olivia y Oliver usan sus superpoderes para luchar contra esos gérmenes desagradables y ayudar a que nos recuperemos. A veces, tenemos que tomar medicamentos para ayudar a las células de nuestro hígado.



Pero tenemos que tener cuidado de no tomar más de lo que deberíamos. Algunos medicamentos pueden dañar nuestro hígado. Sólo toma medicinas ordenadas por tu doctor, padres o alguien de confianza. Tú puedes ayudar a proteger a Olivia y Oliver vacunándote contra la Hepatitis A y B, dos viruses malvados que atacan a nuestros hígados.

El humo, vapores fuertes e incluso el pegamento contienen productos químicos que pueden hacernos toser. También pueden lastimar a las células trabajadoras del hígado de Olivia y Oliver, y hasta podrían causarles la muerte.
SNIF SNIF SNIF
TOS!
TOS
PEGAMENTO
NO, NO, NO
Las células muertas se llaman cirrosis
QUE ASCO!
DILUYENTE DE PINTURA
PINTURA
VENENO

Al igual que el motor de tu coche necesita gasolina para moverse, nuestros heroicos hígados necesitan comida para mantenernos en marcha.

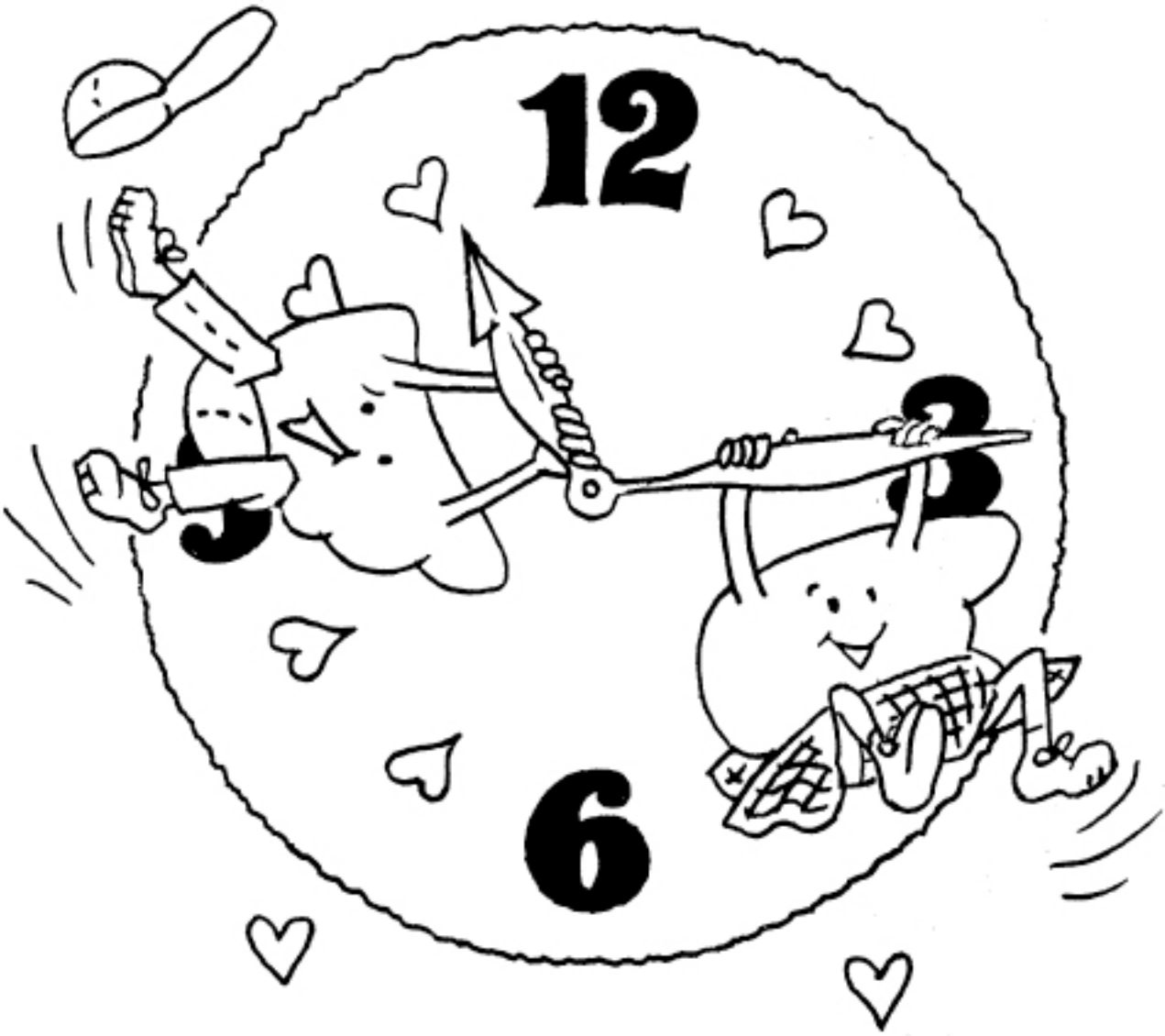
Olivia y Oliver convierten la comida en huesos fuertes, músculos y miles de otras cosas buenas. Es por eso que necesitamos comer tres comidas saludables al día.

Olivia y Oliver dependen de nosotros para que los alimentemos con frutas y verduras, leche y jugos para que ellos puedan mantener a nuestros cuerpos saludables.

Demasiados alimentos grasosos, bebidas azucaradas y pasteles pueden causarle problemas a nuestros superhéroes.

BUSCA BULLA !!
DULCE

Recuerda, Olivia y Oliver no tienen voz para avisarnos cuando están en problemas. Ellos necesitan que los cuidemos, para que ellos puedan cuidar de nosotros.



Olivia y Oliver nos aman cada minuto de cada día y nosotros debemos hacer lo mismo.

Yo _____ prometo cuidar mejor a mi hígado a partir de hoy.

_____

(Firma)

Juntos protegeremos a nuestros hígados y tomaremos decisiones más saludables sobre lo que comemos y nuestro estilo de vida.

_____

(Testigo)

La mejor de las suertes para un futuro feliz y saludable.

Liver Health Initiative
www.liver-health.org

Distribuido por

NASH kNOWledge
www.nash-now.org