

Hepatitis C ➤ 2. Recién diagnosticado/a

- 2.1 ¿Qué es la hepatitis C?
- 2.2 ¿Cómo afecta al hígado la hepatitis C?
- 2.3 ¿Cómo se contrae el virus de la hepatitis C?
- 2.4 ¿Qué es el genotipo?
- 2.5 ¿Cuáles son los síntomas de la hepatitis C?
- 2.6 Tengo hepatitis C, ¿qué puedo hacer para prevenir transmitírsela a otras personas?
- 2.7 ¿Puedo tener relaciones sexuales?
- 2.8 Co-infección con otros virus
- 2.9 ¿Cuáles son los efectos de las drogas y el alcohol?
- 2.10 Permanecer saludable. Cuidarse a sí mismo/a

2.1 ¿Qué es la hepatitis C?

La palabra hepatitis significa inflamación del hígado. Tomar mucho alcohol, algunas drogas y productos químicos y algunos virus, pueden causar hepatitis. Los principales virus que causan hepatitis son el virus de la hepatitis A, el virus de la hepatitis B y el virus de la hepatitis C. Estos virus son todos distintos – lo único que tienen en común es que afectan al hígado.

El virus de la hepatitis C y el de la hepatitis B pueden causar hepatitis crónica, o sea una inflamación del hígado que dura más de seis meses. Hay una vacuna para prevenir el virus de la hepatitis A y de la hepatitis B. **No existe** ninguna vacuna para el virus de la hepatitis C. Este folleto es principalmente acerca del virus de la hepatitis C, el cual causa la hepatitis C.

2.2 ¿Cómo afecta al hígado la hepatitis C?

El hígado es muy importante para el bienestar de una persona porque cumple muchas funciones que la mantienen sana.

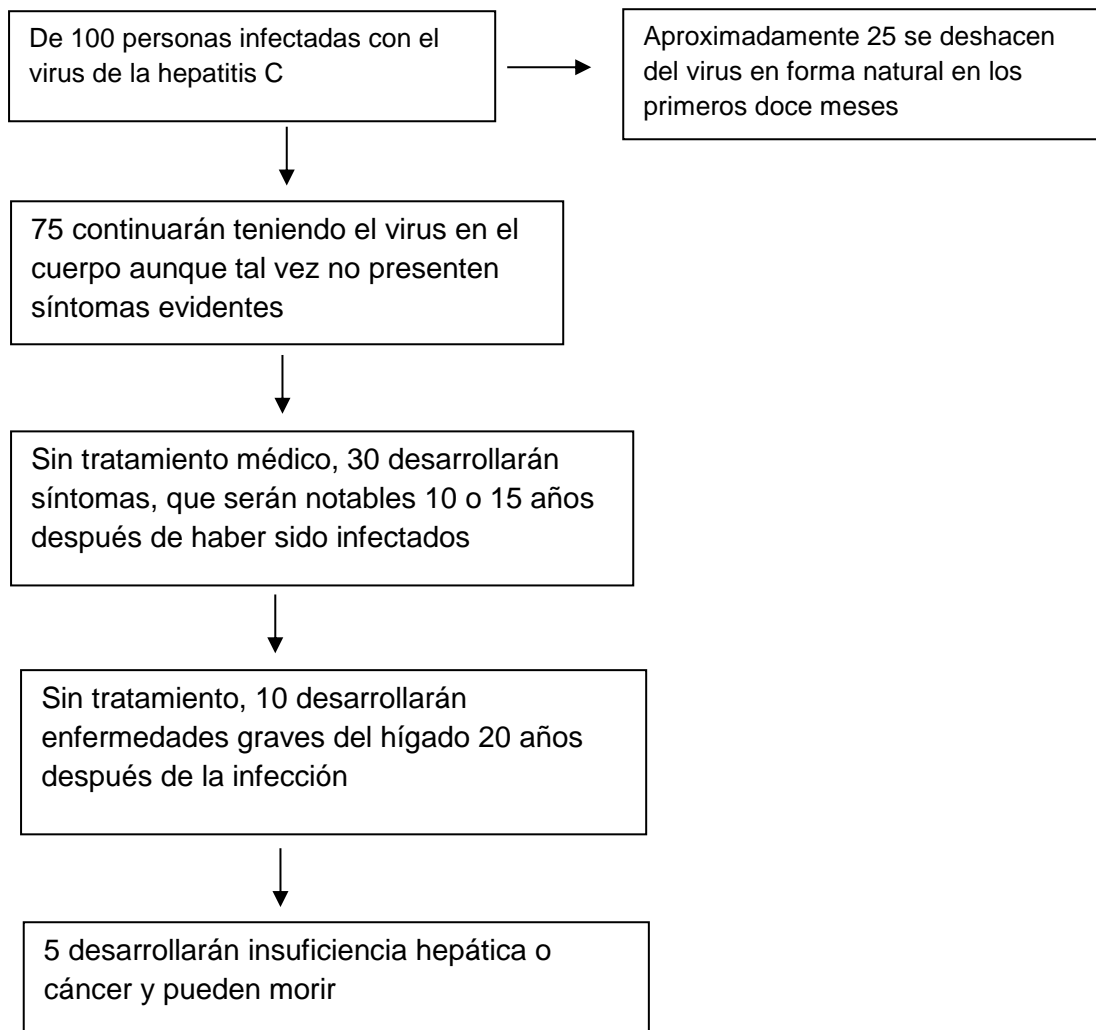
El hígado:

- Limpia la sangre de productos de desecho, hormonas, drogas y otras toxinas;
- Produce, almacena y libera azúcares, grasas y proteínas;
- Ayuda a la digestión de la comida; y
- Almacena vitaminas, minerales y hierro

El virus de la hepatitis C puede causar infección crónica y daño al hígado con el transcurso de un largo tiempo. Con el tiempo, más células del hígado son dañadas y destruidas, causando cicatrices en el hígado. Esto se llama **fibrosis**. La fibrosis aguda puede hacer que el hígado se endurezca y esto no le permite funcionar correctamente. Esto se llama **cirrosis** hepática (del hígado). En un pequeño número de casos, el daño severo del hígado puede llevar a insuficiencia hepática o cáncer de hígado.

La infección de la hepatitis C puede afectar a la personas de distintas maneras. Algunas personas no son muy afectadas por el virus, mientras que otras pueden ser seriamente afectadas. Las investigaciones muestran que aproximadamente el 25% de las personas infectadas con hepatitis C se deshacen del virus dentro de un período de 12 meses. En aquellas personas que no se deshacen del virus, la hepatitis C puede llevar al daño del hígado después de muchos años. Pero para muchas otras personas la hepatitis C no conlleva a daño severo en el hígado.

infección de la hepatitis C



2.3 ¿Cómo se contrae el virus de la hepatitis C?

El virus de la hepatitis c se transmite cuando sangre infectada de una persona que está infectada entra en la corriente sanguínea de otra persona. La mayoría de las personas con hepatitis C en Australia han sido infectadas a través de compartir el equipo de inyectar drogas, por ejemplo: heroína, anfetaminas (speed) o esteroides. Algunas personas pueden haber sido infectadas a través de transfusiones de sangre realizadas antes del 1990. Muchas personas nacidas en el exterior fueron infectadas a través de procedimientos médicos, dentales, cosméticos y vacunaciones realizadas en el pasado con equipo médico que no había sido adecuadamente esterilizado. Hoy día en algunos países, la hepatitis C aún puede ser transmitida de esta manera.

El virus de la hepatitis C puede propagarse a través de:

Método	Riesgo de transmisión
Compartiendo y/o reusando el equipo utilizado para inyectar drogas	Alto riesgo
En algunos países, vacunaciones, procedimientos médicos, dentales y cosméticos realizados con equipo que no está adecuadamente esterilizado.	Alto riesgo
Tatuajes y perforaciones en cualquier parte del cuerpo realizadas con equipo que no ha sido adecuadamente esterilizado	Alto riesgo
Heridas accidentales con agujas	Medio/bajo riesgo
De la madre al bebé antes o durante el nacimiento	Medio/bajo riesgo
Compartiendo maquinillas de afeitar y/o cepillos de dientes	Bajo riesgo
Transfusiones de sangre realizadas en Australia antes de 1990	Bajo riesgo
Transfusiones de sangre realizadas en Australia después de Febrero 1990	Muy bajo riesgo
Actividad sexual (sin contacto de sangre con sangre)	Muy bajo riesgo
Amamantamiento	Muy bajo riesgo

Fuentes de información

www.ntahc.org.au "Hep C – Am I at risk?"

www.hepatitisaustralia.com "Hepatitis C: how people get it" factsheet (hoja informativa)

www.health.gov.au "National Hepatitis C Resource Manual 2nd Edition

La hepatitis C no se propaga a través de contacto social. Los mosquitos u otros insectos, abrazar, besar, estornudar, toser, compartir comida, bebidas, platos, utensilios de comer, lavanderías y baños no transmiten la hepatitis C.

2.4 ¿Qué es el genotipo?

El genotipo es la clase o subtipo de virus de la hepatitis C que usted porta. Existen al menos 6 genotipos diferentes del virus de la hepatitis C. Informarse acerca del genotipo que usted porta es importante ya que determinará el tipo de medicación y la duración del tratamiento que usted necesita. El genotipo no tiene relación con la gravedad de la enfermedad o daño en el hígado.

2.5 ¿Cuáles son los síntomas de la hepatitis C?

Algunas personas con hepatitis C no muestran ningún síntoma por muchos años. En aquellos que si los tienen, los síntomas son parecidos a la gripe. Algunas personas tienen náuseas, cansancio extremo y dolor o molestia en el área del hígado. La única manera de saber si usted ha estado en

contacto con el virus de la hepatitis C es pidiéndole a su médico que le haga un análisis de sangre (la prueba de la hepatitis C).

2.6 Tengo hepatitis C, ¿qué puedo hacer para prevenir transmitírsela a otras personas?

En la casa:

- No comparta maquinillas de afeitar, cepillos de dientes o cortaúñas
- Si hay sangre derramada, límpiela cuidadosamente usando guantes de látex, jabón, agua tibia y cloro
- Ponga los objetos que contienen sangre, tales como curitas, vendajes, tampones y toallas sanitarias en una bolsa de plástico antes de ponerlos en el cesto de la basura.

Si se inyecta drogas:

Si se inyecta drogas, siempre utilice sus propias agujas, jeringas y todo otro equipo de inyectar. Compartir el equipo de inyectar puede llevar a la transmisión del virus de la hepatitis C, de la hepatitis B y del VIH, el virus que causa SIDA. Siempre ponga cuidado de deshacerse de su equipo de inyectar de tal manera que nadie más pueda utilizarlo.

Cuando viaje al exterior:

Es importante estar alerta a la real o posible presencia de sangre en cualquier situación o ambiente (“blood aware”) todo el tiempo y minimizar cualquier práctica que envuelva contacto de sangre con sangre, especialmente cuando esté en otros países. Tatuajes y perforaciones en cualquier parte del cuerpo con equipo que no sea adecuadamente esterilizado, deben ser evitadas. En algunos países los procedimientos médicos y dentales también representan un riesgo para la hepatitis C.

2.7 ¿Puedo tener relaciones sexuales?

El contacto sexual es de muy bajo riesgo para la transmisión de la hepatitis C. Sin embargo, debe tenerse cuidado cuando hay sangre presente durante el acto sexual, como es el caso durante la menstruación. Cuando hay sangre presente, se recomienda que use condones al tener relaciones sexuales. Los condones también lo/la protegen de enfermedades de transmisión sexual tales el VIH y la hepatitis B.

Recuerde, la gente que tiene hepatitis C puede vivir una vida plena y sana y no representa un riesgo para la familia, la gente con la que viven o la gente con la que trabajan.

2.8 Co-infección con otros virus

Co-infección significa infección con más de un virus. La gente con hepatitis C puede estar co-infectada con VIH y/o con hepatitis B, principalmente porque se transmiten de manera similar - a través del contacto sanguíneo. La co-infección puede acelerar la progresión de la hepatitis C y aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades del hígado o cáncer.

2.9 ¿Cuáles son los efectos de las drogas y el alcohol?

Si usted tiene hepatitis C y toma alcohol, se aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades del hígado, incluyendo cirrosis. El alcohol también puede afectar la respuesta al tratamiento, haciéndolo menos efectivo.

Si usted tiene hepatitis C, pero no cirrosis, se recomienda que tome menos alcohol, no más de 7 bebidas alcohólicas estándar por semana. Si tiene cirrosis, se recomienda que no tome alcohol.

Fumar tabaco o drogas ilícitas como la marihuana también puede aumentar la progresión de las enfermedades del hígado y el riesgo de enfermedades del corazón.

2.10 Permanecer sano y cuidarse a sí mismo

Si tiene hepatitis C, hay maneras de permanecer sano y reducir el riesgo de desarrollar enfermedades del hígado más serias.

- Mantenga una buena dieta que sea baja en grasas, azúcares y sal
- Tome menos alcohol, o no tome alcohol
- Descanse mucho
- Haga ejercicio suave regularmente
- Trate de evitar o manejar el estrés
- Tome mucha agua
- Evite tomar medicinas que puedan causar más daño a su hígado
- Si decide tomar vitaminas o medicinas complementarias (tales como hierbas) dígaselo a su médico o enfermero