

"...para vivir positivamente, sintiéndose bien"



Para informarse en detalle sobre la hepatitis C, visite www.hcvadvocate.org

©2011 Patrocinado por una subvención sin restricciones para fines educativos de Genentech, Inc.

**pregúnteme
sobre la
HEPATITIS C**



HCV ADVOCATE
www.hcvadvocate.org

¿Qué es la hepatitis C?

La hepatitis C (VHC) está causada por un virus que infecta principalmente el hígado. Se contagia por contacto directo de sangre a sangre, es decir, la sangre infectada por el virus tiene que entrar en el torrente sanguíneo de otra persona. La mayoría de las personas con el VHC no muestran síntomas, por lo que es importante hacerse la prueba si tienen algún factor de riesgo. Se calcula que más de 4 millones de estadounidenses están infectados con hepatitis C.



¡SI!

a las pruebas

Es posible que tenga hepatitis C si alguna vez...

- Ha compartido equipo para inyectarse drogas, hormonas, esteroides o vitaminas (aunque sólo lo haya hecho una vez)
- Se ha sometido a una transfusión de sangre o un trasplante de órganos antes de 1992
- Ha recibido factores coagulantes antes de 1987
- Ha estado en hemodiálisis (filtrado de la sangre por el mal funcionamiento de los riñones)
- Se ha realizado un procedimiento médico o dental en determinados países extranjeros
- Se ha hecho un tatuaje o una perforación sin seguridad (no estéril) en prisión o en la calle
- Ha sufrido un pinchazo accidental con una aguja o una exposición directa a la sangre de otra persona

Hágase la Prueba de la Hepatitis C...

La prueba para saber si alguna vez se ha infectado con el virus de la hepatitis C se denomina prueba de anticuerpos frente al VHC. Es muy importante saber que algunas personas que se infectan con hepatitis C (cerca de 1 de cada 4) son capaces de eliminar de forma natural el virus de su cuerpo.

Por eso es necesario hacerse otra prueba de sangre, la de ARN del VHC o prueba de carga viral, para saber si el virus de la hepatitis C sigue estando en el cuerpo ahora.



La hepatitis C se transmite mediante contacto directo de sangre a sangre:

- P R E V E N C I Ó N**
- No comparta agujas ni equipo de inyección de drogas (cucharas, algodones, agua, gomas de presión, pipas, pajitas, etc.)
 - No comparta objetos personales que puedan tener sangre (cuchillas de rasurar, cepillos de dientes, aretes de tuerca, etc.)
 - La transmisión del virus por vía sexual es infrecuente, pero el sexo con protección —mediante condones de látex— puede reducir el riesgo de contagio
 - Asegúrese de que el equipo para tatuajes y perforaciones está esterilizado; utilice únicamente agujas nuevas y un bote de tinta para cada persona
 - Cubra las heridas o cortaduras abiertas

Si descubre que tiene hepatitis C crónica, **NO SE ASUSTE**, hay muchas cosas que puede hacer para mantenerse sano. Una de las cosas más importantes es reducir o dejar el consumo de alcohol u otras sustancias que pueden dañar el hígado.

La Hepatitis C No es una Sentencia de Muerte

Consejos para vivir bien con la hepatitis C:

- Acuda a sus médicos para hacerse revisiones con frecuencia
- Informe a su médico de todas las vitaminas, minerales, suplementos, plantas medicinales o fármacos sin receta que está tomando, para asegurarse de que no son nocivas para el hígado
- Hable con su médico para saber si necesita un tratamiento contra el VHC
- Siga una dieta saludable y equilibrada, con muchas frutas, verduras y carne magra
- Deje o reduzca el consumo de alcohol, drogas y cigarrillos
- Póngase las vacunas contra la hepatitis A y la hepatitis B si aún no está protegido
- Únase a un grupo de apoyo
- Haga ejercicio con regularidad (caminar, nadar, pasear en bicicleta, bailar)
- Descanse cuando lo necesite
- Beba de 6 a 8 vasos de agua todos los días
- No coma marisco crudo o poco cocido