

una serie de hojas informativas
escritas por expertos en el campo
de la enfermedad hepática

Bienestar y VHC: Cómo Controlar los Síntomas Más Comunes

Lucinda Porter, Enfermera titulada
Alan Franciscus, Redactor jefe

La infección crónica con el virus de la hepatitis C (VHC) a menudo se ve como una enfermedad latente o “silenciosa”. Esta reputación se basa en gran medida en el hecho de que el hígado es un órgano “que no se queja”. En pocas palabras, el hígado puede sufrir daños considerables y aun así funcionar bastante bien. Sin embargo, los pacientes con infección crónica por el VHC suelen referir algunos síntomas comunes. Los resultados de un estudio publicado en la revista Hepatology confirmaron que más del 70% de los pacientes VHC positivos manifestaron al menos una molestia.¹ La presente hoja informativa identifica algunos de los síntomas comunes relatados por los pacientes con el VHC, además de algunos consejos para controlar estos síntomas. Estas recomendaciones son sugerencias para los pacientes normales sin cirrosis. Antes de emplear ninguna de estas técnicas, consulte con su médico o con otro profesional de la salud cualificado. El autodiagnóstico no debe sustituir la atención médica adecuada; además, puede convertirse en una receta para el desastre.

Fatiga

- Descarte otros motivos que puedan estar ocasionando fatiga, como anomalías tiroideas, diabetes, anemia, depresión, trastornos del sueño, deshidratación, etc.
- Asegúrese de dormir las horas suficientes. La Fundación Estadounidense del Sueño afirma que un adulto normal necesita dormir de 7 a 9 horas cada noche.
- Beba agua en abundancia y otros líquidos saludables. Limite el consumo de cafeína a 200-300 mg al día (de 2 a 4 tazas de café). Limite la ingesta de azúcar a 6,5 cucharaditas para las mujeres y 9,5 cucharaditas para los hombres.
- Practique ejercicio moderado para reactivar su energía. Un paseo de diez minutos puede obrar maravillas, particularmente en un ambiente agradable. Los ejercicios de estiramiento, en especial para las personas confinadas en un despacho durante muchas horas, pueden resultar útiles.
- Tome siestas cortas, que no superen los 20 minutos y no estén próximas a la hora de acostarse por la noche.
- Considere unirse a un programa de movimiento integrado como Pilates, Qigong, Tai Chi o yoga.
- Evite el estrés excesivo. Siga técnicas de reducción del estrés, como la meditación, los masajes, contemplar la salida del sol o un atardecer.
- Mantenga unos hábitos de vida sencillos. Establezca prioridades y recorte la cantidad de responsabilidades.
- Busque la simplificación: no todas las comidas tienen que prepararse desde la base. El automóvil puede limpiarse en un centro de lavado en lugar de hacerlo a mano.
- Pida ayuda. Por mucho que traten de hacerle creer lo contrario, pedir a los niños que vacíen el lavaplatos no es explotación infantil. No pasa nada por pedir a los amigos que traigan platos preparados para la cena ni que le ayuden a limpiar.

Dolores musculares y articulatorios

- Obtenga un diagnóstico correcto sobre el origen del dolor antes de iniciar un régimen de autoayuda.
- Pregunte al médico si puede tomar medicamentos con o sin receta que le ayuden a aliviar estos síntomas. Es un mito común pensar que los pacientes con el VHC no pueden

tomar acetaminofeno (marca Tylenol) o paracetamol. En casi todos los casos, el paracetamol se considera seguro si se toma ocasionalmente y siguiendo las dosis recomendadas. Nunca mezcle paracetamol y alcohol. Si toma otros fármacos con o sin receta, pregunte a su médico o enfermera si es seguro administrarlos junto con paracetamol.

- Pruebe ejercicios de estiramiento suaves.
- Evite los períodos prolongados de inactividad.
- Tome baños templados o calientes. Convídense a un baño de burbujas.
- Los masajes y la acupresión pueden ser de ayuda. Puede buscar un fisioterapeuta profesional o aprender esas técnicas personalmente.

Dolores de cabeza

- Hable con su médico sobre el dolor de cabeza.
- Pregunte al médico si puede tomar medicamentos con o sin receta que le ayuden a aliviar los síntomas.
- Evite el estrés.
- Practique técnicas de relajación.

Sequedad de piel, boca, nariz u ojos.

- Beba suficiente agua a pequeños sorbos a lo largo del día.
- Mastique chicle o caramelos sin azúcar para aliviar la sequedad bucal.
- Evite el jabón. Utilice un limpiador no jabonoso, como Cetaphil.
- Las cremas hipoalergénicas aplicadas inmediatamente después del baño alivian la sequedad cutánea. Aplíquese la crema sola o con un par de gotas de aceite ligero. (Neutrogena vende un aceite corporal excelente. El aceite para bebés es otra opción válida).
- No olvide aplicarse protector solar en la piel, los labios y el pelo.

Para la sequedad ocasional en los ojos, puede usar lágrimas artificiales sin receta médica. Si se hace necesario utilizarlas con regularidad, adquiera gotas sin conservantes.

- El uso ocasional de pulverizadores salinos para la nariz alivian la sequedad en las vías nasales.

Molestias digestivas

- Es común padecer dolores intermitentes en la zona del hígado. Hable con su médico sobre este tipo de molestias.
- Coma alimentos en porciones pequeñas y con frecuencia.
- Escoja comidas bajas en grasas y nutritivas siempre que le sea posible.
- Evite las grasas y los alimentos ácidos o picantes.
- Consulte con un Dietista Profesional si necesita asesoramiento especializado.

Problemas emocionales

Algunas personas que padecen la infección crónica por el VHC se quejan de problemas que alteran su sensación general de bienestar y su capacidad de funcionar con normalidad en la vida. Es posible sufrir depresión, irritabilidad, insomnio, dificultades para concentrarse e incluso cierta confusión. Si experimenta alguno de estos problemas, consúltelos con su médico. Es importante descartar que estas molestias procedan de otras causas. Plantéese hacer meditación, ejercicio moderado, Tai Chi, Qigong, yoga o usar técnicas para controlar el estrés. Reserve sus “mejores momentos” para las actividades que exijan más concentración. No deje de lado sus necesidades recreativas. Busque ocasiones para pasarlo bien. El humor no causa efectos secundarios, salvo algunas risas.

Disfunción cognitiva

Algunos pacientes con infección crónica por el VHC manifiestan alteraciones en la función mental o cognitiva. Entre ellos, este problema lo describen como una sensación de “aturdimiento”. Existen muchos factores que pueden alterar la agudeza mental, tales como el estrés, la depresión y la fatiga. Si nota aturdimiento, trate de analizar su situación. ¿Vive con estrés? ¿Duerme lo suficiente? ¿Está deprimido?

Cuando se piensa en mejorar la salud, a veces se deja de lado el cerebro. Sin embargo, se trata de un componente esencial del bienestar, y es preciso incluirlo en el mantenimiento de la salud. Estas son algunas sugerencias para aliviar el

aturdimiento y mantener el cerebro en forma:

- Practique ejercicio físico y mental a diario.
- Siga una dieta saludable. No se salte ninguna comida. Beba abundante agua.
- Controle el nivel de estrés. Las técnicas de meditación y relajación pueden ayudarle a pensar con más claridad, en especial si se practican con regularidad.
- Evite el alcohol y el consumo de sustancias nocivas para la salud.
- Dedique suficiente tiempo al sueño. Un adulto medio necesita dormir cada noche de siete a nueve horas.
- Respire: el oxígeno es esencial para el cerebro.
- Use recordatorios -calendarios, notas adhesivas o pastilleros- para estar al día de las tareas y eventos importantes.
- Mantenga hábitos y rutinas cotidianas. Anote las cosas por escrito y ponga las listas en el mismo sitio.
- Organícese bien.
- Estimule su cerebro con juegos, puzzles... puede probar con los crucigramas sobre hepatitis del HCSP.
- Aprenda a reírse de sí mismo si se olvida de pequeñas cosas o no se acuerda de alguna palabra. Si usted se ríe de sí mismo, los demás se reirán con usted, no de usted.

Problemas sociales y sexuales

El diagnóstico de hepatitis C crónica puede ejercer un impacto negativo en las relaciones sexuales. La preocupación de transmitir el VHC a otra persona puede crear problemas tanto físicos como puramente emocionales. Es esencial que cuando se establezcan relaciones sexuales (con o sin una enfermedad potencialmente contagiosa) se sigan pautas de sexo con protección. Dicho esto, debe recordarse que el contagio del VHC entre parejas sexuales monógamas es poco frecuente. Comuníquese a su pareja sus temores y preocupaciones sobre la transmisión del virus. Si necesita información adicional sobre este tema, consulte la hoja informativa del HCSP *Transmisión Sexual de la Hepatitis C*, o comuníquese con los Centros para el Control y la

Prevención de Enfermedades (CDC) de los EE. UU., con su departamento local de salud, con Planificación Familiar o con su médico habitual.

En ocasiones, la fatiga y el miedo pueden llevar a la introversión y el aislamiento. Haga todos los esfuerzos posibles para evitar recluírse en sí mismo. No se debe subestimar lo importante que es recibir apoyo. Los grupos de apoyo para la hepatitis C pueden ser muy valiosos. Los pacientes son verdaderos expertos de un tipo muy especial. Constituyen una autoridad en cuanto a su capacidad de vivir con esta afección. Aprender a sobrellevar la situación será lo que marque la diferencia de verdad. Como reza el dicho, "el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional".

Bibliografía:

¹Patrice Cacoub, Thierry Poynard, Pascale Ghillani, Frederic Charlotte, Martine Olivi, Jean Charles Piette, Pierre Opolon. Extra Hepatic Manifestations in 1614 Patients with Chronic Hepatitis C. *Hepatology* 1999 Vol. 30, No. 4 (Suplemento) (Resumen nº. 805).

Se autoriza y se alienta a la reproducción de este documento siempre que se reconozca a los autores y se mencione al Hepatitis C Support Project.

Para obtener más información acerca de la hepatitis C, la hepatitis B y las coinfecciones con el VHC, visite www.hcvadvocate.org.

• *hoja INFORMATIVA hcs p* •

Una publicación del Hepatitis C Support Project

Director ejecutivo Redactor jefe de las publicaciones del HCSP

Alan Franciscus

Diseño

Paula Fener

Producción

C.D. Mazoff, PhD

Traducción

Clara Maltrás

Dirección de contacto

Hepatitis C Support Project

PO Box 427037

San Francisco, CA 94142-7037

alanfranciscus@hcvadvocate.org

La información presentada en este folleto tiene como fin ayudarle a comprender y tratar el VHC y no pretende servir de asesoramiento médico. Todas las personas con el VHC deben consultar con un profesional médico para obtener diagnóstico y tratamiento contra el VHC. Esta información la ofrece el *Hepatitis C Support Project* • una organización sin ánimo de lucro para la educación, el apoyo y la defensa de intereses de las personas afectadas por el VHC • © 2010 *The Hepatitis C Support Project* • Se autoriza y se alienta a la reproducción de este documento siempre que se reconozca la autoría del *Hepatitis C Support Project*.