

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

Cómo manejar los efectos secundarios del tratamiento para el VHC

Alan Franciscus,
Redactor jefe de *HCV Advocate*

CASI SIEMPRE QUE SE TOMA INTERFERÓN Y

ribavirina se sufren efectos secundarios, algunos de los cuales son bastante desagradables. Es importante recordar que no todo el mundo experimenta los mismos efectos secundarios, y que éstos no son necesariamente intensos. Algunas reacciones adversas son parecidas a los síntomas de la hepatitis C, y se utilizan los mismos métodos para controlar ambos problemas. Por suerte, se pueden tomar numerosas medidas para manejar los efectos secundarios derivados del tratamiento, algunas de las cuales se exponen a continuación. Es muy recomendable que las personas que están pensando en tratarse desarrollen un buen sistema de apoyo antes de iniciar la terapia para el VHC. Los grupos de personas en situaciones similares, los familiares y los amigos pueden ayudar a casi todos los pacientes durante los períodos más difíciles del tratamiento anti-VHC. También es buena idea consultar con el médico ante la presencia de síntomas moderados o fuertes que persisten durante mucho tiempo.

Consejos generales:

- Si es posible, tome una o dos semanas libres de trabajo y otras responsabilidades cuando comience el tratamiento (por ejemplo, pida un cambio de horario laboral, una reducción temporal de las tareas o una baja por enfermedad).

- Tome la medicación antes de acostarse; normalmente, esto permite dormir durante la fase más molesta de los efectos secundarios, ya que en su mayor parte aparecen entre las 4 y 6 horas después de la inyección.
- Beba muchos líquidos (sin cafeína ni alcohol); esto ayuda a atenuar las reacciones adversas. Es especialmente importante beber agua o jugos de fruta ligeros (de manzana, endrinas o uva) justo antes y después de inyectarse.
- Algunos pacientes toman un analgésico sin receta una hora antes de inyectarse para aliviar los efectos secundarios. Para otros, resulta más eficaz tomar el analgésico 2 ó 3 horas después de la inyección. Precaución: El alcohol y el paracetamol, como el Tylenol (el paracetamol se utiliza en muchos compuestos sin receta para el resfriado) cuando se administran juntos pueden provocar hepatitis fulminante e incluso insuficiencia hepática.
- Las cefaleas normalmente suelen aliviarse con descanso, masajes, o mediante la aplicación de calor local en la parte posterior del cuello.
- La fiebre en ocasiones se reduce aplicando una esponja de agua tibia (no utilice agua fría ni caliente).
- Resulta especialmente importante cuidarse los dientes durante el tratamiento anti-VHC. El interferón causa sequedad bucal, la cual puede favorecer la caries dental y la gingivitis. Es sumamente importante acudir al dentista con regularidad y practicar una buena higiene bucal.

Consejos para síntomas específicos:

Síntomas similares a los de la gripe

- Tome analgésicos bajo recomendación médica; beba abundantes líquidos ligeros todos los días; inyéctese a la hora de acostarse para dormir durante la peor fase de los síntomas.

Irritación de la piel en el punto de inyección

- Vaya alternando el punto de inyección; aplíquese cremas de uso tópico.

Fatiga

- Descanse todo lo posible.
- Practique ejercicio moderado con regularidad.
- Cambie el horario laboral si es posible.

Actitud ante el VHC

Irritabilidad, depresión, ansiedad

- Busque ayuda en grupos de apoyo, familiares y amigos; pruebe con técnicas de relajación; la ansiedad puede tratarse con una medicación recomendada por el médico; la depresión puede tratarse con antidepresivos (deje pasar suficiente tiempo para que resulten eficaces); considere la ayuda profesional si los síntomas se intensifican.

Falta de apetito

- Coma pequeñas cantidades con regularidad, incluso si no tiene hambre; trate la comida como medicamento (ambos son

necesarios para conservar la salud); beba líquidos ligeros además de agua; cepílese los dientes con frecuencia para eliminar el sabor metálico de la boca.

Pérdida de peso

- Escoja alimentos con un alto contenido en calorías y proteínas; beba líquidos ligeros además de agua para aumentar la ingesta calórica; pruebe productos diseñados para favorecer el aumento de peso, como suplementos nutricionales, fórmulas enlatadas, polvos instantáneos para desayunar, pasteles calóricos, etc; agregue ingredientes para aumentar su valor nutritivo. Por ejemplo:
 - Añada leche en polvo a la leche normal, tome batidos, estofados, sopas, huevos, puré de patatas, cereales calientes y pasteles;
 - Unte el pan con manteca de maní;
 - Añada frijoles (habas) cocidos o huevos duros a las sopas, estofados y pasta con queso o carne;
 - Funda queso sobre los bocadillos, hamburguesas, verduras, arroz o pasta oriental.

Náuseas/Vómitos

- Tome fármacos sin receta para las náuseas bajo consejo médico; evite alimentos u olores que le provoquen náuseas; evite los platos picantes, grasos o fritos; consuma pequeñas cantidades de comida cada 2-3 horas; durante los períodos de náuseas, evite los jugos cítricos (de naranja, piña y pomelo); en su lugar, pruebe con jugos ligeros, bebidas con jengibre, infusiones suaves o bebidas isotónicas; coma despacio y beba a pequeños sorbos; consuma los alimentos a temperatura ambiente (ni muy calientes ni muy fríos); si las náuseas matutinas son un problema, coma unas galletas saladas nada más despertarse y levántese de la cama poco a poco.

Diarrea

- La diarrea es más común cuando se toman dosis muy elevadas de interferón
- pida una reducción de la dosis a su médico, si es adecuado; pruebe medicamentos como el Immodium y compuestos antidiarreicos como Metamucil o salvado de psilio.

Sequedad bucal/Cuidado dental

- Visite al dentista antes, durante y después del tratamiento; beba abundante agua u otros líquidos ligeros (evite las sodas, el café y el té); utilice saliva artificial; cepílese los dientes, use hilo dental y enjuáguese la boca después de cada comida; utilice un cepillo de cerdas suaves.

Erupciones cutáneas

- Hidrátense cada día con lociones sin receta; aplíquese cremas que contengan avena o hidrocortisonas sin receta, antihistamínicos orales y otros medicamentos para aliviar la picazón. Evite los jabones y lociones perfumados; aplíquese protector solar cuando lo necesite; consulte al dermatólogo si el problema de piel o la erupción empeoran.

Insomnio

- Practique técnicas de relajación como meditación, baños tibios, visualización y masajes; siga hábitos rutinarios antes de ir a la

cama; pruebe con medicamentos sin receta como el Benadryl si se lo recomienda el médico. Evite el ejercicio, la actividad vigorosa, las bebidas cafeinadas y los fármacos estimulantes antes de acostarse; consulte a un médico para obtener medicamentos con receta si no desaparece el insomnio en unos días.

La información ofrecida en esta hoja informativa describe una amplia variedad de efectos secundarios que pueden aparecer mientras se sigue un tratamiento. Sin embargo, es importante recordar que los efectos secundarios derivados del tratamiento para el VHC varían considerablemente de unas personas a otras. Todo el mundo experimenta algunos efectos secundarios, pero pocas personas sufren reacciones adversas graves o potencialmente mortales. Aunque los efectos secundarios pueden resultar desagradables, casi todos los pacientes pueden seguir el tratamiento si reciben los cuidados y el apoyo adecuados. ¡Algunas personas incluso se sienten mejor cuando están bajo tratamiento!

Una parte importante para sobrellevar las reacciones adversas del tratamiento anti-VHC es ser proactivos a la hora de tratar con los potenciales efectos secundarios y planificar con antelación los problemas que puedan surgir durante la terapia o como resultado de la misma. El mejor modo de lograrlo es buscar ayuda y apoyo en familiares, amistades, seres queridos, en el trabajo y en los profesionales médicos. Prepare a las personas que le rodean con suficiente antelación para asegurarse de que contará con su apoyo y cuidado si lo necesita. También es conveniente designar al menos a una persona que pueda detectar a tiempo los posibles síntomas de ansiedad y depresión y que se comunique con sus familiares o los profesionales de la salud si las reacciones adversas se vuelven graves o potencialmente mortales.

Seguir el tratamiento hasta el final es un proceso que puede exigir que eche mano de todas las reservas y recursos disponibles. Pero recuerde: es algo que puede conseguir, y, lo que es más importante, no tiene que hacerlo solo.

• *hcs*HOJA *informativa* •

Una publicación del *Hepatitis C Support Project*

Director ejecutivo
Redactor jefe de HCV Advocate
Alan Franciscus

Webmaster
C.D. Mazoff, PhD

Traducción
Clara Maltrás

Diseño y producción
Paula Fener

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 portadoras del VHC deben consultar con un médico para recibir diagnóstico y tratamiento de la enfermedad.

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 • © 2008 *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*.

Para consultar más información sobre la hepatitis C en español, visite nuestro sitio web: www.hcvadvocate.org/espanol.asp