

DATOS SENCILLOS SOBRE LA

Guía de la Hepatitis

C



Alan Franciscus
Director ejecutivo
Redactor jefe
de Publicaciones del HCSP

Autor
Alan Franciscus

Redactor, Webmaster
C.D. Mazoff, PhD

Traducción
Clara Maltrás

Diseño y Producción
Alan Franciscus

Información de Contacto
Hepatitis C Support Project
PO Box 427037
San Francisco, CA 94142-7037
alanfranciscus@hcvadvocate.org

Versión 1.0 Mayo de 2005
© 2005 Hepatitis C Support Project

Índice

Introducción.....	2
¿Qué es el hígado?	3
¿Cómo se contagia o se adquiere la hepatitis C?	3
¿Cuáles son las pruebas de la hepatitis C?.....	5
¿Cuáles son los síntomas?.....	7
¿Voy a enfermar?.....	8
¿Y el tratamiento?.....	8
¿Y las plantas medicinales?.....	9
¿Cómo puedo mantenerme sano?.....	9
Lo que de verdad importa.....	10

Una publicación del Hepatitis C Support Project

www.hcvadvocate.org

Introducción

La hepatitis C (VHC) está causada por un virus que vive en la sangre humana. Los virus son los seres vivos más pequeños que se conocen y proliferan dentro de plantas y animales. El VHC crea nuevas copias de virus infectando el hígado y la sangre y, al cabo de muchos años, el hígado puede resultar tan dañado por la hepatitis C que deja de realizar muchas de las importantes funciones que debe desempeñar para mantenernos sanos. Solamente se puede contraer hepatitis C a través de la sangre infectada de otra persona que tenga el virus, y **ÚNICAMENTE** si esa sangre entra en el organismo.

Muchas personas tienen hepatitis C, por lo que su caso no es único. Hacen falta muchos años para que la hepatitis C dañe el hígado hasta el punto de provocar una enfermedad. Se pueden tomar muchas medidas para combatir la hepatitis C, y el mejor momento para empezar es ya, antes de que el virus tenga ocasión de dañar el hígado.

Una de las cosas más importantes que puede hacer es reducir o dejar el consumo de alcohol y cigarrillos. También se pueden tomar medicamentos para eliminar el virus, que funcionan en cerca de la mitad de los pacientes. Hable con su médico para ver cómo mantenerse sano, qué medicación existe para acabar con la hepatitis C y si puede ser buena para su caso.

V
H
C



DATOS

◆ **El Gobierno calcula que hay cerca de 4 millones de estadounidenses infectados con hepatitis C. Sin embargo, algunos expertos creen que la cantidad de estadounidenses infectados se acerca más a 5 o 6 millones.**

◆ **Cada año, mueren entre 8.000 y 10.000 estadounidenses a consecuencia de la hepatitis C. Se espera que en los próximos 10-20 años esta cifra sea tres veces mayor.**

◆ **La hepatitis C es tan común que constituye la primera causa por la que son necesarios los trasplantes de hígado.**

◆ **Toda persona con hepatitis C debe tratar de dejar o reducir el consumo de alcohol y tabaco.**

◆ **Cuando se tiene hepatitis C es necesario vacunarse contra la hepatitis A y la hepatitis B.**

¿Qué es el hígado?

El hígado es el órgano más grande del cuerpo. Es de color pardo rojizo y tiene el tamaño de una pelota de fútbol americano. Su rasgo más sorprendente es que si se extirpara la mitad del hígado, volvería a desarrollarse en unas pocas semanas.

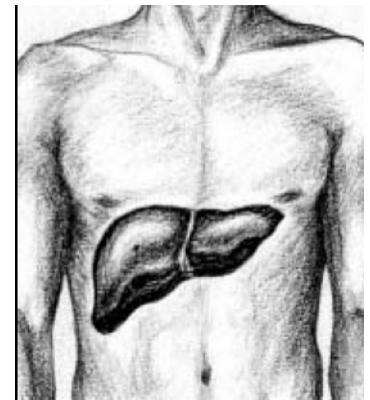
La tarea del hígado es llevar a cabo más de 500 funciones orgánicas para mantenerle sano. Además, es un órgano muy importante porque filtra todo lo que comemos y respiramos, incluso lo que absorbemos a través de la piel. El problema es que algunas sustancias como el alcohol, las drogas de la calle, el humo de los cigarrillos, los gases tóxicos, algunas plantas medicinales e incluso ciertos medicamentos que se adquieren con receta médica pueden dañar al hígado.

Este órgano ayuda al cuerpo a asimilar determinados alimentos y convertirlos en sustancias químicas que proporcionan energía y conservan la salud.

Además, el hígado almacena muchas cosas importantes, como las vitaminas. En ocasiones, se pueden tomar demasiadas vitaminas, y esto puede causar daños al hígado.

CONSEJOS PARA TENER UN HÍGADO SANO

- ◆ Manténgase lejos de gases o líquidos tóxicos.
- ◆ Deje de beber alcohol, de fumar tabaco y de consumir drogas recreativas. Si no puede dejar estos hábitos, trate de reducir el consumo; hable con su médico, o con familiares y amigos para que le ayuden a dejarlo.
- ◆ Consulte con su médico sobre las vacunas que ayudan a proteger el hígado.
- ◆ Informe a su médico sobre todos los medicamentos que esté tomando, aun si sólo toma aspirinas o paracetamol.
- ◆ Siga una dieta saludable y equilibrada.
- ◆ Beba abundante agua.
- ◆ Evite los mariscos crudos o poco cocidos.



¿Cómo se contagia y se adquiere la hepatitis C?

La hepatitis C se transmite mediante contacto directo de sangre a sangre. Esto significa que, para que alguien pueda contagiar la hepatitis C a otra persona, es necesario que su sangre entre en el torrente sanguíneo de esa persona. Por este motivo, es difícil contraer o transmitir la hepatitis C a no ser que haya sangre. Por ello, si tiene hepatitis C, asegúrese de que su sangre no entra en contacto con nadie. Si no padece la enfermedad, protéjase evitando el contacto con sangre de otras personas.

Contagio de la hepatitis C mediante jeringas y equipo para drogas

La forma más común de contraer hepatitis C es mediante el uso compartido de jeringas y otros utensilios para inyectarse drogas recreativas, hormonas, esteroides, vitaminas o cualquier otra sustancia inyectable.

El equipo empleado para inyectarse drogas incluye jeringas, cucharas (para hacer mezclas), gasas de algodón (para filtrar las drogas) y torniquetes o lazos de presión. Incluso el agua utilizada para limpiar los utensilios puede contener el virus de la hepatitis C. Además, es importante lavarse las manos para reducir el riesgo de contraer esta u otras enfermedades.

Contagio de la hepatitis C mediante la sangre

Las transfusiones de sangre realizadas antes de 1992 han sido otra de las vías por la que muchas personas se han infectado con el VHC. Esto pudo producirse mediante una intervención quirúrgica en la que el paciente haya recibido sangre de otra persona o se haya empleado algún producto hemático durante la operación.

Contagio de la hepatitis C mediante las relaciones sexuales

El contagio de la hepatitis C a través del sexo es raro, pero puede suceder si alguien tiene relaciones con muchas personas y no utiliza medios de protección.

Muchos expertos creen que el riesgo de transmitir el virus es bajo si se mantienen relaciones sexuales con una sola persona durante muchos años. Pero si el sujeto afectado o su pareja están preocupados por el contagio, entonces deben utilizarse preservativos (condones) durante el acto sexual.

Cuando se tienen muchas parejas sexuales o se padecen otras enfermedades venéreas, es necesario usar siempre preservativos y tomar otras precauciones, tales como cubrir heridas y cortes abiertos, ya que éstos pueden transmitir la hepatitis C durante el coito. La hepatitis C también se contagia más fácilmente durante el período menstrual. Recuerde que debe protegerse si hay sangre presente durante el acto sexual.

Otras vías de infección por el VHC

Algunos expertos creen que la hepatitis C se puede contraer de otros modos, como haciéndose un tatuaje o una perforación corporal, o compartiendo artículos de higiene personal (cepillos de dientes, cuchillas de afeitar, cortaúñas), pero nunca se ha demostrado ningún caso de este tipo.

La buena noticia

La buena noticia es que la hepatitis C no puede contraerse ni contagiarse mediante estornudos, abrazos, consumo de alimentos, ni por compartir cubiertos ni vasos. No puede transmitirse mediante este tipo de contactos sociales.

- ♦ No comparta jeringas ni utensilios (gasas de algodón, cucharas, lazos) empleados para inyectarse drogas, hormonas, esteroides y vitaminas.
- No comparta ni siquiera el agua. Lávese las manos antes de inyectarse.
- ♦ Cubra las heridas o cortaduras abiertas.
- ♦ La transmisión del VHC por vía sexual es rara, pero el empleo de preservativos y barreras ayuda a reducir aún más el riesgo.
- ♦ Una madre puede transmitir la hepatitis C a su bebé durante el embarazo o el parto, pero eso no sucede con frecuencia.
- ♦ No comparta pajitas para esnifar drogas, ni pipas para fumar crack.
- ♦ Asegúrese de que se siguen meticulosamente las precauciones de seguridad estándar en los centros de salud.
- ♦ No comparta artículos personales como cuchillas de afeitar, cepillos de dientes, cortaúñas o aretes. Guarde sus artículos personales apartados de los artículos de las personas que viven con usted.
- ♦ Asegúrese de que los utensilios para hacer tatuajes y perforaciones está esterilizado. Para los tatuajes, compruebe que se utiliza una aguja y un bote de tinta nuevos con cada cliente. Para las perforaciones corporales, asegúrese de que la aguja es nueva y el envase se abre delante de usted.

¿CUÁLES SON LAS PRUEBAS DE LA HEPATITIS C?

Para averiguar si tiene hepatitis C basta con un análisis de sangre. Esa primera prueba sirve para determinar si alguna vez

se ha expuesto al virus y se llama prueba de anticuerpos. Este análisis solamente indica si se ha expuesto al VHC. No demuestra si realmente lleva el virus de la hepatitis C en la sangre. Hay otras pruebas que sirven para determinar cómo se encuentra el hígado y si el paciente está más o menos enfermo o sano.

Prueba de anticuerpos

Cuando el virus de la hepatitis C se introduce en el cuerpo, el sistema inmunitario envía sustancias químicas al torrente sanguíneo para tratar de combatir el virus. Estas sustancias se llaman anticuerpos. Si tiene anticuerpos frente al VHC significa que ha estado expuesto al virus de la hepatitis C, pero no que tenga el virus activo. Para algunas personas (entre 2 y 3 de cada 10) las defensas naturales del organismo pueden eliminar el virus y solamente quedan los anticuerpos en la sangre, pero en las restantes 7 u 8 el cuerpo no puede con él.

Prueba de carga viral de la hepatitis C

Existe una prueba de sangre que comprueba si el virus está presente en su organismo. Se llama prueba de carga viral de la hepatitis C. Hay **dos motivos** para hacer este análisis. La primera razón es saber si todavía lleva el virus en el cuerpo. La otra importante razón es hacer decisiones sobre el tratamiento. Le ayuda a saber qué probabilidad tiene de eliminar el virus de la hepatitis C con la medicación anti-VHC y si los fármacos funcionan.

Debe recordar que la cantidad de virus que lleve en el cuerpo no indica qué grado de enfermedad tiene. Por ejemplo, tener muchas copias de virus (carga viral elevada) no significa que vaya a enfermar con más rapidez. Por este motivo, esta prueba no es muy buena para controlar su estado de salud ni decirle cuánto daño le está haciendo la hepatitis C.

Concentración de ALAT

Uno de los análisis de sangre más comunes es el que determina la concentración de una sustancia química que circula por la sangre, la ALAT. El hígado segrega esta sustancia cuando se encuentra dañado o enfermo. La elevación de la ALAT puede proceder de muchos factores como alcohol, drogas, sustancias tóxicas y virus como el de la hepatitis C.

Por desgracia, esta prueba no es perfecta para los portadores del VHC; en casi todos los casos una ALAT dentro de los márgenes normales indica pocos daños, pero algunas personas sufren deterioro hepático progresivo a pesar de tener un resultado normal. En el pasado, cuando una persona tenía niveles normales de ALAT no recibía tratamiento anti-VHC, pero en la actualidad los médicos tratan la hepatitis C si existen otros indicios de que el hígado está enfermo.

El exceso de ALAT indica que algo va mal en el hígado, pero el daño puede proceder de muchos factores.

Tipos de hepatitis C

No todas las personas tienen el mismo tipo de hepatitis C. De hecho, existen seis tipos distintos de hepatitis C. Estos seis tipos se denominan genotipos y se numeran del 1 al 6. La prueba del genotipo se realiza también mediante un análisis de sangre.

Para el doctor es realmente importante saber qué genotipo tiene usted, ya que algunos genotipos responden mejor al tratamiento anti-VHC. Por ejemplo, el genotipo 1 es más difícil de tratar que los genotipos 2 o 3. Además, el genotipo indica al médico qué dosis de medicación debe prescribir y durante cuánto tiempo debe seguirse el tratamiento.

El hecho de portar un determinado genotipo no significa que usted vaya a enfermar en mayor o menor medida. Es importante recordar que la mayoría de las personas con hepatitis C nunca experimentan síntomas, independientemente del genotipo que tengan.

Otros análisis de sangre

Existen distintos tipos de análisis de sangre que se emplean para ver si el hígado funciona bien. Estas pruebas analizan muchos tipos de sustancias químicas que el hígado produce y libera en el torrente sanguíneo.

Biopsia de hígado

La biopsia hepática es el mejor modo de averiguar si el hígado está sano o dañado. Además, para su médico es el mejor modo de saber si tiene otras enfermedades hepáticas.

Durante la biopsia, se introduce una aguja hasta el hígado y se extrae una pequeña muestra de tejido. Trate de no preocuparse demasiado porque en la mayor parte de los casos el dolor es leve o moderado. Si está nervioso por la prueba, pídale a su médico algún medicamento que le relaje. No le van a dormir para hacerle la biopsia. En ocasiones se hace una ecografía para tener una imagen del hígado. Esto ayuda a decidir dónde situar la aguja para hacer la biopsia.

A casi todo el mundo le preocupa el dolor que pueda provocar la biopsia. Pero en realidad sólo la mitad de los pacientes notan un breve dolor que puede extenderse hacia el hombro derecho. Sin embargo, algunas personas deben ser ingresadas a causa del dolor o por la punción accidental de algún otro órgano durante la prueba, pero esto no es nada común.

Una vez que finaliza la biopsia, el paciente debe acostarse sobre el lado derecho y permanecer en observación durante varias horas para asegurarse de que no sucede nada grave.

Hable con su médico o con el personal de enfermería sobre la biopsia. Ellos le indicarán lo que debe hacer antes y después de la prueba.

Una vez que se toma la muestra de hígado, ésta se envía a otro profesional médico para evaluarla al microscopio y preparar un informe sobre la salud del hígado.

Los científicos están estudiando otros modos para obtener la misma información que ahora consiguen con las biopsias. Con algunos análisis de sangre nuevos se pueden determinar ciertas sustancias químicas. Estas nuevas pruebas indican si el hígado está totalmente sano o totalmente dañado, pero no pueden determinar si el daño es moderado, por lo que en la actualidad no pueden sustituir a la biopsia hepática.

¿Cuáles son los síntomas?

Algunas personas con hepatitis C no presentan síntomas, pero otras tienen muchos. El síntoma más común es el cansancio (fatiga). Otros síntomas son malestar de estómago, dolores en los músculos, en las articulaciones, en el estómago y en el propio hígado. Algunos sujetos experimentan fiebre y sudores mientras duermen. Otros dicen sentirse deprimidos o preocupados todo el tiempo. Por último, algunas personas afirman que no pueden pensar o recordar tan bien como antes de tener hepatitis C. Esto puede ser muy molesto y debe notificarse al médico para asegurarse de que procede de la hepatitis C y no de otra enfermedad. La buena noticia es que en casi todos los casos esto no significa que la enfermedad está más avanzada, sólo indica que el cuerpo está luchando contra la hepatitis C. Aun así, debe hablar con su médico sobre estos síntomas para asegurarse de que no son graves.

Si el hígado presenta muchos daños y cicatrices, los síntomas son diferentes. En este caso, la enfermedad se llama cirrosis. Cuando se sufre cirrosis, el hígado no puede desempeñar muchas de sus funciones importantes. Los síntomas y señales de aviso que provoca son muy numerosos, y deberá consultar a su médico sobre ellos. Por este motivo es importante hacerse revisiones con frecuencia para que su médico vigile su estado de salud y pueda tratar algunos de estos síntomas.

¿VOY A ENFERMAR?

Muchas personas con hepatitis C pueden llevar una vida normal y fallecen por otros motivos. Sin embargo, algunos afectados se ponen muy enfermos, pero para llegar a este punto se requiere mucho tiempo (hasta 40 años). Los daños provocados por la hepatitis C suelen producirse en el hígado. Cuando el virus llega al hígado, lo irrita e inflama como una llaga. La inflamación puede ocasionar cicatrices en el hígado, y en algunos casos puede desembocar en cáncer hepático.

Existe un método sencillo para saber cuántas personas van a enfermar de hepatitis C:

♦ Cerca de 80 personas de cada 100 que contraen hepatitis C terminan padeciendo infección crónica (a largo plazo).

♦ Unas 20 personas de esas 80 que tienen hepatitis C crónica llegan a enfermar con gravedad. Normalmente deben pasar muchos años para que el hígado enferme de verdad.

♦ Unas 2-3 personas de esas 80 que tienen hepatitis C crónica terminan sufriendo cáncer de hígado.

Lo importante es recordar que la hepatitis C tarda mucho tiempo en dañar al hígado y que muchas personas nunca llegan a enfermar. Además, se pueden tomar muchas medidas para conservar la salud, como seguir una dieta saludable, hacer suficiente ejercicio, reducir o eliminar el consumo de alcohol, unirse a un grupo de apoyo para la hepatitis C, tomar medicamentos anti-VHC y muchas otras cosas.

¿Y el tratamiento?

Para empezar, no todas las personas con hepatitis C necesitan tratamiento con fármacos anti-VHC. Pero si usted está pensando en tratarse, antes debe pensar en muchas cosas. La decisión deben tomarla entre usted y su médico basándose en cómo le está afectando la enfermedad. Necesitará saber su carga viral, su genotipo y el grado de daño en el hígado.

La buena noticia es que los medicamentos contra la hepatitis C pueden eliminar el virus en el 50% de los casos (5 de cada 10 personas) para el genotipo 1. Si el genotipo es el 2 o el 3, entonces el tratamiento es eficaz para el 80-90% (8 o 9 pacientes de cada 10). Sin embargo, el tratamiento no es fácil, y la decisión resulta difícil para casi todo el mundo. Hable con su médico sobre las posibles ventajas frente a los efectos secundarios que puede experimentar.

Existen dos medicamentos (que se toman en politerapia) para tratar la hepatitis C: el interferón y la ribavirina. Hoy en día, hay una forma de interferón de acción prolongada (liberación progresiva) llamada interferón pegilado, que junto con la ribavirina se considera el mejor modo de tratar la hepatitis C. El interferón se comercializa bajo dos marcas: Pegasys y Peg-Intron. Las dos se toman junto con ribavirina.

CIRROSIS COMPENSADA

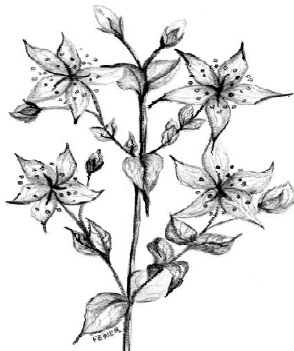
significa que el hígado tiene cicatrices pero puede desempeñar muchas tareas importantes para mantenerle sano; las personas con cirrosis compensada presentan pocos o ningún síntoma.

CIRROSIS DESCOMPENSADA

significa que hay tantas cicatrices que el hígado no puede realizar sus tareas sin ayuda. Los pacientes con este tipo de cirrosis pueden mostrar muchos signos y síntomas como hemorragias en los vasos sanguíneos de la garganta, retención de líquidos en el estómago e incluso un tipo de enfermedad del cerebro que causa confusión mental.

¿Y las plantas medicinales?

◆ Algunas personas con hepatitis C toman plantas medicinales y vitaminas. Los médicos consideran que algunas de ellas son “seguras” y otras no deben tomarse porque pueden hacer daño al hígado. Puesto que los remedios herbales son medicamentos, es muy importante consultar con el médico antes de tomarlos o de consumir dosis altas de vitaminas.



- ◆ Algunos consejos sobre las plantas medicinales y las vitaminas:
- ◆ Algunos piensan que como las plantas son naturales pueden tomarlas, pero el hecho de que algo sea natural no significa que sea seguro. Se han constatado muertes a consecuencia de determinadas plantas medicinales.
- ◆ No tome más remedios herbales o vitaminas de lo prescrito.
- ◆ Busque asesoramiento consultando con los expertos: médicos y especialistas en plantas medicinales.

¿CÓMO PUEDO MANTENERME SANO?

Existen muchos modos de mantenerse sano. Esta es nuestra lista de las diez cosas más importantes que puede hacer:

1. Acuda a su médico para hacerse revisiones con frecuencia. Asegúrese de contarle los problemas o síntomas que tenga. Hable con el personal médico sobre los medicamentos que existen contra la hepatitis C.
2. Siga una dieta saludable y equilibrada con muchas verduras y frutas, y evite el exceso de azúcar, sal y grasas. Compense la alimentación con ejercicio habitual, como salir a caminar. Esto le ayudará a sentir menos cansancio.
3. Aléjese o protéjase de las sustancias químicas. Todo lo que respiramos y absorbemos a través de la piel debe ser filtrado por el hígado. Los humos procedentes de tarros de pintura, insecticidas y otros rociadores en aerosol pueden dañar el hígado y deben evitarse.
4. Descanse cuando lo necesite. Trate de encontrar tiempo durante el día para echarse una siesta corta, o momentos para desconectar y relajarse.
5. Póngase las vacunas contra la hepatitis A y la hepatitis B si aún no se ha expuesto a estos virus. Lo último que desea es contraer otra enfermedad que empeore la hepatitis C, así que pregúntele a su médico si necesita vacunarse.
6. Reduzca o elimine el consumo de alcohol. El alcohol puede dañar al hígado, por lo que es importante que trate de dejarlo. Si no puede dejarlo del todo, reduzca la cantidad que bebe y pida ayuda para encontrar un método que le permita dejarlo.
7. Tenga cuidado a la hora de mezclar alcohol, drogas o plantas medicinales o cuando tome fármacos sin receta como Tylenol (paracetamol) o ibuprofeno.
8. Únase a un grupo de apoyo. En estas reuniones puede encontrar ayuda para sus problemas emocionales y recibir información para cuidarse mejor.
9. Trate de practicar hábitos que le ayuden a reducir el estrés y a mantener una actitud positiva, como la meditación y la oración.
10. Trate de no preocuparse demasiado. Aprenda todo lo posible sobre la hepatitis C para saber a qué se está enfrentando.

Lo que de verdad importa

Es importante hacerse la prueba para saber si tiene hepatitis C si ha estado en alguna situación en la que pueda haber contraído el virus. Si tiene hepatitis C, usted puede hacer muchas cosas para conservar la salud. Una de las cosas más importantes es aprender todo lo que pueda sobre la hepatitis C y trabajar junto con su equipo médico para tomar las mejores decisiones y mantenerse sano.

Hay muchas más cosas que puede hacer para aprender cada vez más sobre este tema. El Hepatitis C Support Project y nuestro sitio web – www.hcvadvocate.org contienen información sobre estos aspectos en mucho más detalle.

Datos Sencillos sobre la C:

- ◆ Alcohol y VHC
- ◆ Prueba de Anticuerpos
- ◆ Biopsia
- ◆ Dieta
- ◆ Cansancio
- ◆ Genotipo
- ◆ Conservar la Salud
- ◆ Plantas Medicinales
- ◆ Coinfección con el VIH/VHC
- ◆ Sistema Inmunitario
- ◆ El Hígado
- ◆ Medicina Natural y Alternativa
- ◆ Intercambio de Agujas
- ◆ Perforaciones Corporales
- ◆ Prevención
- ◆ Advertencia sobre la Ribavirina
- ◆ Sexo y Hep C
- ◆ Sueño
- ◆ Tatuajes
- ◆ Tratamiento
- ◆ Carga Viral
- ◆ ¿Qué es la ALAT?
- ◆ ¿Qué es la Cirrosis?
- ◆ ¿Qué es la Hepatitis C?
- ◆ ¿A Quién Debo Contárselo?

