

# Lo que necesita saber

# HEPATITIS C



# LA HEPATITIS C

## ES UNA ENFERMEDAD DEL HIGADO

causada por el virus de la hepatitis C, o VHC. El hígado es el órgano interno más grande y se encarga de muchas funciones vitales del organismo: procesa la comida que ingerimos, filtra fármacos y compuestos tóxicos y almacena vitaminas, minerales y azúcares.

Según los cálculos del gobierno federal, aproximadamente 4 millones de americanos viven con hepatitis C. La población de origen latino, que es el grupo minoritario de mayor crecimiento demográfico en los EE.UU, está siendo severamente afectada por esta enfermedad. Asimismo, ostenta un índice de infección más alto que muchos otros grupos poblacionales. De acuerdo con la Latino Organization for Liver Awareness (LOLA), se estima que uno de cada 50 individuos de origen latino está infectado con esta enfermedad, lo cual la convierte en la tercera causa de fallecimientos en dicha comunidad.

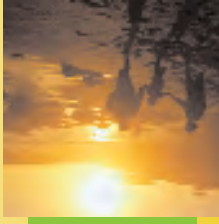
Mucha gente que vive con la hepatitis C no presenta síntomas y lleva una vida normal. En algunas personas la hepatitis C puede causar síntomas como fatiga, pérdida de peso, náuseas, dolor abdominal, ictericia (coloración amarillenta de la piel y los ojos) y problemas de concentración. Sin embargo, la mayoría de las personas infectadas con hepatitis C no experimentan estos síntomas. La mayoría de las personas infectadas con hepatitis C no saben que están infectadas. La mayoría de las personas infectadas con hepatitis C no saben que están infectadas. La mayoría de las personas infectadas con hepatitis C no saben que están infectadas.

## ¿Cómo se contrae la hepatitis C?

La hepatitis C es una enfermedad de transmisión hemática. Esto significa que se propaga mediante contacto de sangre (cortaduras, tijeras para cutículas, e incluso el agua en el que se remojan los pies) y el equipo para barbería y corte del cabello (navajas y rasuradores) también pueden transmitir la enfermedad cuando entran en contacto con la sangre, aunque sea en cantidades mínimas. Por ello, todos estos materiales deben ser adecuadamente esterilizados antes de su uso. El empleo de cepillos de dientes no es una vía de transmisión muy probable, aunque no se ha descartado su peligro.

La hepatitis C también puede transmitirse mediante contacto sexual, aunque es una vía poco común. Según los Institutos Nacionales de la Salud en EE.UU. (NIH), las personas que mantienen relaciones monógamas estables no necesitan cambiar sus prácticas sexuales, aunque los estudios han demostrado que el índice de infección entre latinos es mucho mayor que en aquellos pertenecientes a otro grupo étnico. A su vez, los consumidores de drogas con hepatitis C pueden transmitir la enfermedad a sus parejas sexuales aunque éstas no consuman drogas, así como a sus bebés. Asimismo, también puede contagiarse mediante el empleo de agujas para tatuajes, maquillaje permanente, perforaciones corporales con fines de ornato y acupuntura.

Los artículos de uso personal y los productos cosméticos también pueden representar una vía de transmisión. Los aretes con perforación (u otro tipo de joyas que requieran perforación) no deben compartirse a



**Recursos**  
Latino Organization for Liver Awareness (LOLA)  
1- 888-367-5652  
www.lola-national.org

La presente información es provista por el Hepatitis C Support Project (Proyecto de Apoyo para la Hepatitis C), una agencia sin fines de lucro que provee educación, apoyo y asesoría sobre la infección por el VHC y el VIH/HIV.

Visite nuestro sitio web para consultar más recursos sobre la hepatitis C:

[www.hcvadvocate.org/espanol.asp](http://www.hcvadvocate.org/espanol.asp)

**Alan Franciscus**  
Director Ejecutivo del Hepatitis C Support Project

**G.D. Mazoff, PhD**  
Director editorial, Webmaster

**Martin Muneton**  
Traducción

**Clara Matrás**  
Editora de Traducción

**Liz Highleyman**  
Escritora Médica

**Paula Fener**  
Diseño y Producción

# Medidas

## DE PRECAUCION



- No compartir materiales punzocortantes o de otra naturaleza empleados en la administración de drogas, tales como agujas, pajillas para cocaína, pipas para crack o cucharas.
- No se sabe a ciencia cierta si el cloro destruye el virus de la hepatitis C. Sin embargo, algunos expertos opinan que sumergir el equipo empleado para administración de drogas en cloro durante 10 minutos puede reducir el riesgo de propagar el virus.

- Los profesionales que realizan tatuajes y perforaciones, así como los acupunturistas, deben emplear agujas nuevas y un frasco nuevo de tinta con cada cliente, o en su defecto, esterilizar el material con equipo profesional (autoclave).
- El equipo empleado para manicura y peluquería o barbería deberá ser desinfectado con un producto antiséptico antes de usarlo. Los artículos que no se puedan esterilizar deberán ser

desechados después de usarse. Para mayor seguridad, se recomienda llevar equipo propio o exigir utensilios desechables.

- No comparta artículos personales como aretes, navajas de afeitarse, o cepillos de dientes que hayan podido entrar en contacto directo con la sangre.
- Cubra inmediatamente cualquier herida o raspadura para prevenir el contacto con la sangre de otras personas.

• Aunque la transmisión por vía sexual es poco común, se puede reducir aún más el riesgo de contagiar la hepatitis C practicando sexo seguro, y en especial usando condones de látex.

• Las mujeres con hepatitis C deben consultar a su médico si están embarazadas o planeando un embarazo.

## Progresión de la hepatitis C

Una vez que el virus de la hepatitis C se introduce en el cuerpo, comienza a multiplicarse. El estadio más temprano (hepatitis aguda) ocurre a las 2-12 semanas. La mayoría de las personas no presentan síntomas. Otras presentan síntomas parecidos a un resfriado, como náuseas, fatiga (cansancio inusual), pérdida de apetito y dolor en el abdomen. Algunas desarrollan ictericia (tono amarillo en la piel y ojos) o su orina se vuelve de un tono muy oscuro.

En algunos casos, el buen estado del sistema inmunitario es capaz de combatir el virus. Sin embargo, en el 80% de los casos, el sistema inmunitario no puede erradicar la infección, por lo que el virus permanece en el cuerpo por más de seis meses, pasando a convertirse en hepatitis crónica.

La mayoría de las personas con hepatitis C crónica no padecen síntomas y llevan una vida normal. No obstante, algunas personas sí muestran síntomas. Entre los más comunes figuran: fatiga prolongada, fiebre, dolores de cabeza, pérdida de apetito, náuseas, dolores abdominales y dolor en músculos y articulaciones.

Cerca del 10-20% de las personas con hepatitis C crónica desarrollará serios daños en el hígado; este proceso lleva entre 10 y 40 años como promedio. Puede aparecer un tipo de lesión hepática llamada fibrosis e incluso una afección más grave, llamada cirrosis, con cicatrices extendidas por todo el hígado. En aquellas personas con una cirrosis compensada el hígado sufre daños, pero puede continuar funcionando. En contrapartida, en individuos con cirrosis descompensada, el hígado no funciona y puede ocasionar complicaciones tales como hemorragias internas y daños cerebrales. Algunas personas con hepatitis C crónica sufren un tipo de cáncer llamado carcinoma hepatocelular. En casos extremos, la insuficiencia hepática puede requerir un trasplante del órgano.

Los estudios sugieren que los latinos tienden a presentar daños muy severos en el hígado cuando son diagnosticados con hepatitis C. Algunos expertos coinciden en señalar que ello puede deberse al elevado consumo de alcohol entre esta población; se sabe que el abuso del alcohol agudiza los trastornos hepáticos.

Las pruebas de función hepática evalúan el funcionamiento del hígado. Dichos métodos miden los niveles de enzimas y otras sustancias en el torrente sanguíneo. Las personas con hepatitis C crónica tienden a presentar niveles elevados de dos enzimas llamadas ALAT y AST. Las fluctuaciones en los niveles de estas enzimas pueden alertar al médico de posibles daños en el hígado o indicar si el medicamento está actuando con eficacia.

Finalmente, las biopsias de hígado pueden determinar el estado actual del hígado, y si éste funciona óptimamente. En dicho procedimiento, el médico inserta una aguja larga y delgada dentro del órgano y toma una muestra de tejido para examinarla bajo el microscopio.

## ¿Cómo se trata la hepatitis C?

En la actualidad, el tratamiento habitual para la hepatitis C consiste en una combinación de dos medicamentos. El primero es el interferón estándar, una versión sintética de una sustancia producida naturalmente por el sistema inmunitario. El segundo es la ribavirina, un fármaco antirretroviral que elimina ciertos tipos de agentes virales. El primero es inyectado, el segundo se toma en comprimidos.

Existe una nueva fórmula de interferón, el interferón pegilado, que funciona mejor con la ribavirina que el interferón estándar. El interferón pegilado permanece más tiempo en el organismo y puede inyectarse a intervalos más espaciados.

La politerapia de interferón y ribavirina está aprobada por el gobierno estadounidense. Los estudios revelan que la terapia combinada funciona mejor que el empleo de interferón solo (monoterapia).

En el presente se están probando diversos fármacos para tratar la hepatitis C. Dichos fármacos se encuentran en la etapa de ensayo clínico para determinar su seguridad y eficacia. Se recomienda hablar con su médico si se tiene

interés en participar en algún ensayo clínico para probar un nuevo tratamiento.

Además del empleo de la medicina tradicional occidental con fármacos como interferón y ribavirina, existen otras terapias alternativas que se emplean para tratar la enfermedad. Entre ellas destacan el cardo mariano y la raíz de regaliz. No obstante, muchas plantas medicinales pueden ser dañinas para el hígado, por lo que debe mantener informado a su médico si se está tomando algún remedio con hierbas.

No todas las personas con hepatitis C necesitan tratamiento. La decisión debe ser tomada junto con el médico y debe basarse en una serie de factores tales como el genotipo, el grado de daño del hígado y el estado de salud general.

A su vez, el tratamiento no funciona para todos los pacientes. Para muchos, el tratamiento combinado (interferón pegilado y ribavirina) puede mantener al VHC bajo control. En algunos individuos, el tratamiento puede erradicar el virus, eliminándolo por completo. Al parecer, los tratamientos funcionan mejor con personas que llevan poco tiempo infectadas, jóvenes, de sexo

femenino, con daños mínimos en el hígado, niveles bajos de carga viral y con genotipos de VHC diferentes al 1. Los estudios han señalado que incluso en los casos en que no se elimina por completo el virus, los tratamientos coadyuvan a reducir el daño al hígado y retrasar la progresión de la enfermedad.

Los fármacos para tratar la hepatitis C pueden ocasionar efectos secundarios o reacciones adversas en algunos individuos. Los efectos secundarios más comunes con interferón son: dolores de cabeza, náuseas, fatiga, pérdida de apetito, dolores musculares y articulatorios, sequedad en la piel, depresión mental o ansiedad. El efecto secundario más común derivado de la ribavirina es la anemia (un descenso en los niveles de glóbulos rojos en la sangre). Asimismo, la ribavirina puede ocasionar defectos congénitos y abortos espontáneos. Las mujeres embarazadas o lactantes no deben usar este fármaco. Además, hombres y mujeres deben usar métodos anticonceptivos mientras estén siguiendo un tratamiento, así como seis meses después de finalizar la terapia.

## ¿Qué más puedo hacer?

Como complemento a los tratamientos médicos, existen otras opciones para manejar la enfermedad y mejorar la salud de su hígado.

### Buena Nutrición —

Dado que su hígado procesa todo lo que se ingiere, la nutrición es muy importante. Por lo tanto, se sugiere una dieta baja en grasas, sal y azúcares. Los alimentos procesados suelen contener diversos aditivos químicos, por lo cual se recomienda comer menos alimentos enlatados y refrigerados, y más frutas y verduras frescas. Evite dosis altas de complementos vitamínicos y minerales, ya que pueden causar daños al hígado. Algunos médicos recomiendan evitar el café, el chocolate y los mariscos crudos o poco hechos.

### Alcohol, Drogas y Cigarrillos —

Diversos estudios sugieren que beber alcohol puede dañar el hígado considerablemente en personas con el VHC, por lo cual los expertos recomiendan reducir o eliminar su consumo. Incluso pequeñas cantidades de alcohol, como dos vasos de cerveza o vino, pueden ser dañinos para el hígado. Ciertas drogas recreativas o ilegales, fármacos con pre-

scripción médica o sin ella y ciertos remedios herbales también pueden ocasionar daños al hígado. Informe a su médico sobre los fármacos o plantas medicinales que consuma.

### Estrés y Fatiga —

Muchos individuos con hepatitis tipo C experimentan fatiga y estrés. Algunos médicos recomiendan el ejercicio moderado como buena medida, aunque se sugiere evitar el ejercicio excesivo en caso de sentirse extenuado o enfermo. Asimismo, se recomienda tomarse el tiempo necesario para realizar las diferentes actividades y permitirse un tiempo para la relajación o tomar siestas. A su vez, a algunas personas el apoyo familiar y religioso o las prácticas espirituales les ayudan también a aliviar la tensión de vivir con una enfermedad crónica.

### Vacunas para la hepatitis tipo A y B —

Dado que otros tipos de hepatitis pueden ser mucho más nocivos en individuos que ya padecen hepatitis C, se recomienda consultar la conveniencia de vacunarse contra las hepatitis A y B.

