



CONVIVIR CON LA HEPATITIS

Tome el control
en sus manos.

Aprenda más.

Esté seguro.

Más de 3 millones de norteamericanos viven con la infección de la hepatitis C. Si usted ha sido diagnosticado como paciente con hepatitis, asuma un papel activo en la atención de su salud. Puede tomar decisiones que promuevan una mejor salud, para usted y quienes lo rodean.

Este folleto le ofrece información que le ayudará a entender y manejar su enfermedad.



Hep C Connection

Introducción	1
--------------------	---

Entienda los Aspectos Básicos.

Acerca de la hepatitis C	2
--------------------------------	---

- ◆ ¿Qué es la hepatitis C?2
- ◆ ¿Cómo se transmite la hepatitis C?2
- ◆ ¿Qué tan seria es la hepatitis C?4

Convivir con la Hepatitis

Mantenga su Hígado Sano	5
-------------------------------	---

- ◆ ¿Cuáles son los síntomas de la hepatitis C?5
- ◆ ¿Qué puedo hacer para reducir los síntomas de la hepatitis C?6
- ◆ ¿Qué hace mi hígado?7
- ◆ ¿Cómo puedo cuidar de mi hígado?7
- ◆ ¿Puedo volver a infectarme con la hepatitis C?9

Pruebas y Diagnóstico	11
-----------------------------	----

- ◆ Pruebas de anticuerpos11
- ◆ PCR (Prueba de Carga Viral)11
- ◆ Pruebas de la Función del Hígado12
- ◆ Genotipo12
- ◆ Biopsia del Hígado12

Tratamiento	13
-------------------	----

- ◆ ¿Cuáles son los tratamientos disponibles para la hepatitis C?13
- ◆ ¿Es necesario que reciba tratamiento de inmediato?13
- ◆ ¿El tratamiento tiene efectos secundarios?14
- ◆ ¿Cuánto tiempo dura el tratamiento?15
- ◆ ¿Hay otros tratamientos disponibles?15

Coinfección VIH/Hepatitis C	17
-----------------------------------	----

- ◆ ¿De qué manera mi infección de VIH afecta la de mi hepatitis C?17
- ◆ ¿De qué manera los medicamentos para el VIH afectan a los de la hepatitis C?17
- ◆ ¿Debo tener doctores separados para el VIH y la hepatitis C?18

Otra información importante	18
-----------------------------------	----

- ◆ ¿Cómo establezco el apoyo familiar y social?18
- ◆ ¿Puedo quedar embarazada si tengo hepatitis C?19
- ◆ ¿Qué puedo hacer si no tengo seguro de salud o si no estoy trabajando?19
- ◆ ¿Cómo me aseguro de que mis doctores estén trabajando juntos?19
- ◆ ¿Cómo hago frente a lo que siento?20

Recursos adicionales y Organizaciones

de apoyo	21
----------------	----

Tome el control—

Haga las preguntas correctas	22
------------------------------------	----

Escríballo	29
------------------	----

Glosario	30
----------------	----

Notas	32
-------------	----

Revisado y adaptado por el Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado y la Hep C Connection. La versión original fué desarrollada por el Departamento de Salud Pública de Massachussets.

Partes de este folleto fueron una contribución del Multnomah County Health Department, Portland, Oregon y “Double Jeopardy: The HIV/HCV Co-Infection Handbook,” de parte del Community Prescription Service, NYC (1999).

Portada y Diseño por Policy Studies Inc.

INTRODUCCIÓN

Si le acaban de diagnosticar con la hepatitis C, tal vez usted se siente atemorizado, enojado o confundido. Usted no está solo. Más de 3 millones de norteamericanos viven con la infección de la hepatitis C; 56,600 de ellos, aproximadamente, viven en Colorado. Usted puede asumir un papel activo en las decisiones que afectan su salud y su vida. Puede tomar decisiones que promuevan una mejor salud, para usted y quienes le rodean. El primer paso consiste en obtener buena atención médica. En este folleto encontrará información que le ayudará a comprender su enfermedad y a obtener la atención adecuada. Usted puede vivir la vida que desea y, aún así, hacer frente a su enfermedad. Tome el control en sus manos, aprenda más y esté seguro.

Tome el control
en sus manos.

Aprenda más.

Esté seguro.

Más de 3 millones de norteamericanos viven con la
infección de la hepatitis C; cerca de
56,600 residen en Colorado.

ENTIENDA LOS ASPECTOS BÁSICOS ACERCA DE LA HEPATITIS C

¿Qué es la hepatitis C?

Hepatitis significa “inflamación del hígado.” La hepatitis C es un virus que puede causar la inflamación del hígado.

Actualmente se conocen cinco tipos de hepatitis que son causados por infecciones virales: A, B, C, D y E. Estos virus, que pueden causar síntomas similares en realidad son muy diferentes. El virus de la hepatitis C se encuentra en la sangre y el hígado de las personas que padecen la infección. Si bien hay vacunas para la hepatitis A y la B, no las hay para la hepatitis C.

¿Cómo se transmite la hepatitis C?

La hepatitis C se transmite a través de la sangre y es la infección de transmisión sanguínea más común en los Estados Unidos. En el pasado, mucha gente se infectó con la hepatitis C a través de transfusiones sanguíneas, factores de coagulación o transplantes de órganos. Antes de 1992 no se disponía de pruebas para la detección de la hepatitis C. Como resultado, no se podía examinar la sangre donada para la detección del virus. Por esta razón, muchas personas que recibieron productos sanguíneos y/o un transplante de órganos con anterioridad a 1992 pueden estar infectados. En la actualidad, las transfusiones y transplantes no son fuente de hepatitis C, porque la provisión de sangre puede ser sometida a pruebas para la detección del virus.

Hoy día, la hepatitis C se transmite, fundamentalmente, a través de agujas y equipos compartidos (por ejemplo, agua, algodón, ollas/cucharas y ligas) para inyectar drogas ilegales. Todo aquel que se haya inyectado drogas, incluso una vez hace muchos años, debería ser evaluado.



Los trabajadores de la salud pueden estar en riesgo de infectarse con hepatitis C a través de lesiones por pinchazos de agujas. El virus también puede transmitirse a través de artículos contaminados con sangre, incluyendo tatuajes realizados sin condiciones de higiene, equipos para perforación (“piercing”), rasuradoras, instrumentos para la manicura y cepillos de dientes. Aunque el virus de la hepatitis C se puede transmitir a través del sexo, es mucho menos probable que esto ocurra en comparación con el contacto directo con la sangre. En ocasiones, una mujer puede pasar la hepatitis C a su bebé durante el parto.

El virus de la hepatitis C no se transmite por contacto casual, como abrazos, estornudos, tos o el compartir alimentos o bebidas. Tampoco se transmite a través de la lactancia materna.

Para impedir la transmisión de la hepatitis C a otros:

- ◆ Si sigue consumiendo drogas inyectables, consulte a su doctor acerca de programas de tratamiento de adicciones a drogas y reducción de daño. Es importante que no comparta el equipo de inyección de drogas. Esto incluye el no utilizar una jeringuilla común para mezclar la droga. Asegúrese de usar equipo esterilizado o use un agente blanqueador.
- ◆ Si usted se encuentra en una relación sexual, hable con su pareja (y consulte a su doctor) sobre si a él/ella se le deben realizar pruebas para la detección de la hepatitis C. Si no mantiene una relación estable y tiene múltiples parejas, use un condón o método de barrera cada vez que mantenga relaciones sexuales. El uso de condones les protegerá, a usted y a sus parejas, de muchas otras enfermedades de transmisión sexual, incluyendo el VIH.
- ◆ No comparta rasuradoras, cepillos de dientes u otros artículos personales que puedan estar contaminados con sangre.
- ◆ No exponga a los demás a su sangre. Cubra cortes y heridas, y no done su sangre.

La hepatitis C no es causada, ni se transmite, por el consumo de alcohol. Pero el consumo excesivo agravará el daño al hígado una vez que se declara la infección por la hepatitis C.

¿Qué tan seria es la hepatitis C?

La infección de la hepatitis C puede ser muy grave para algunos, pero no para otros. Algunas personas (entre 15% y 25%) con hepatitis C eliminarán el virus de sus cuerpos, sin tratamiento, a los pocos meses de haberse infectado. Pero la mayoría de los infectados portarán el virus durante el resto de su vida (infección crónica).

La buena noticia es que la mayoría de los pacientes con infección crónica por hepatitis C se sentirán bien y se mantendrán sanos durante muchos años, décadas quizás. Quizás nunca sufran problemas hepáticos severos. Otros desarrollarán inflamación del hígado y/o tejido cicatrizal (fibrosis). Un número pequeño desarrollará una enfermedad grave del hígado, incluyendo cirrosis (cicatrización diseminada), cáncer del hígado y/o insuficiencia del hígado.

Aunque no está claro quién desarrollará una enfermedad del hígado grave, la forma en que usted cuide a su hígado tendrá un papel muy importante en determinar cuán lenta o rápidamente progresa la hepatitis C. Los cambios moderados en el estilo de vida y las opciones disponibles para el tratamiento son la clave para convivir más y mejor con esta enfermedad. El abuso del alcohol, el consumo de drogas ilegales, la ingestión de una dieta pobre y el padecer simultáneamente de otras enfermedades, como el VIH, pueden contribuir a una progresión más acelerada de la hepatitis C.

El virus de la hepatitis C no se contagia mediante contacto casual como abrazos, estornudos, tos, o compartir alimentos o bebidas. Tampoco se transmite mediante la leche materna.



CONVIVIR CON LA HEPATITIS C: MANTENGA SU HÍGADO SANO.

¿Cuáles son los síntomas de la hepatitis C?

Si usted está infectado con la hepatitis C quizás no sienta ningún síntoma. Pero aún si se siente muy bien, el virus puede estar dañando su hígado y usted podría estar transmitiendo la enfermedad a otros.

Poco después de contagiarse con hepatitis C, algunos pueden sentir como que tienen el “flu”. Los síntomas pueden incluir náuseas, cansancio, fiebre, y dolores musculares y de las extremidades. Algunas personas con la hepatitis C pueden observar que su orina puede parecer más oscura. También su piel y ojos pueden verse amarillentos. A esto le llaman ictericia. Estos síntomas suelen desaparecer sin ningún tratamiento.

Después de muchos años de infección con la hepatitis C, el hígado puede quedar cicatrizado y dañado. A medida que el tejido cicatrizado va reemplazando a las células sanas, el hígado puede no funcionar como corresponde, y la persona comenzará a sentir síntomas como: fatiga, náuseas y pérdida del apetito. Un 20% de pacientes con hepatitis C crónica desarrollará cirrosis, que es la cicatrización de gran parte del hígado que resulta en daño permanente. Las personas con una enfermedad más avanzada pueden experimentar picazón en la piel, ascitis (acumulación de líquido en el abdomen), desangramiento y cáncer del hígado o fallo del hígado.

Si usted padece de hepatitis C, es posible que no presente ningún síntoma. Pero aunque usted se sienta bien, el virus puede estar dañando su hígado, y además podría estar contagiando a los demás.

¿Qué puedo hacer para reducir los síntomas de la hepatitis C?

Hay cosas que puede hacer para ayudar a reducir algunos de los síntomas de la enfermedad del hígado por la hepatitis C.

Cansancio:

- ◆ El ejercicio puede ayudar a reducir el cansancio que puede estar sintiendo. Si antes no hacía ejercicio, este puede ser un buen momento para comenzar. Comience lentamente. Realice solamente el nivel de actividad que se sienta capaz de llevar a cabo.
- ◆ Cuando usted descansa, su hígado también descansa. El lograr dormir bien, todas las noches de la semana, es una manera de lograr que usted y su hígado tengan el descanso que necesitan. El tomar una siesta corta durante el día, cuando se siente particularmente cansado, puede ser de utilidad.
- ◆ Asegúrese de consultar a su doctor si tiene problemas para dormir.

Náuseas y pérdida del apetito:

- ◆ Son muchas las cosas que pueden causar las náuseas, incluyendo olores, sabores, un estómago vacío o un movimiento brusco.
- ◆ Algunas personas que sufren de náuseas se sienten mejor ingiriendo su comida principal en la mañana y luego varias comidas más pequeñas a lo largo del día. Alimentos como galletas, arroz, papas, tostadas, gelatina, “gingerale” o refrescos helados, pueden ser mejor tolerados que otros.
- ◆ Es muy importante que beba mucho líquido en cantidad. Beba de 8 a 10 vasos de agua o jugo por día, para evitar la deshidratación.
- ◆ Si está vomitando persistentemente, asegúrese de llamar a su doctor.



¿Qué hace mi hígado?

El hígado es vital para una buena salud—usted no puede vivir sin él. Es el órgano interno más grande del organismo. Tiene el tamaño de un balón de fútbol y se aloja bajo las costillas, del lado derecho del cuerpo. La sangre que sale del estómago y los intestinos, pasa a través del hígado antes de llegar al resto del organismo. La función del hígado es transformar los nutrientes y medicamentos en formas más sencillas para que su organismo los pueda utilizar. El hígado cumple tareas muy importantes para su organismo:

- ◆ Ayuda a digerir alimentos y absorber nutrientes
- ◆ Ayuda a controlar el desangramiento al crear factores de coagulación
- ◆ Hace químicos del organismo como grasas, colesterol y proteínas
- ◆ Almacena azúcar y vitaminas para que nuestro cuerpo las use cuando las necesite
- ◆ Elimina toxinas y alcohol que hay en la sangre, y los convierte en sustancias que puedan ser eliminadas con toda facilidad del organismo

¿Cómo puedo cuidar de mi hígado?

Su hígado depende de los cuidados que usted le da. A su vez, el hígado lo cuida a usted. Su hígado es la planta de energía de su organismo, trabajando de manera constante como el motor, refinera y depósito de su cuerpo. También es un socio silencioso; cuando se lastima no se queja, hasta que el daño es avanzado. Usted tiene cierto control sobre las enfermedades de su hígado y cambios moderados en su comportamiento pueden ayudarle a vivir una vida más larga y sana.

Usted tiene cierto control sobre la enfermedad de su hígado, y algunos cambios de comportamiento moderados pueden ayudarle a vivir una vida más larga y saludable.

No beba alcohol

La droga de la que más comúnmente se abusa en los Estados Unidos es el alcohol. Aquellos con la hepatitis C deben reducir o eliminar de sus vidas incluso las cantidades más pequeñas de alcohol. El alcohol en sí puede dañar su hígado. El alcohol y la hepatitis C son una combinación mortal que llevan a una enfermedad del hígado grave. A lo largo del tiempo, las cantidades excesivas de alcohol hacen que las células del hígado se cicatricen o mueran, llevando a muchos problemas del hígado que van desde el hígado graso hasta la cirrosis. Consulte a su doctor sobre el uso que usted hace del alcohol. Si necesita ayuda para dejar de beber, pídale. Hay programas que le ayudarán a dejar de tomar. Si no puede acceder a ellos de inmediato, trate de limitar la cantidad de alcohol que está bebiendo.

Antes de tomar cualquier medicina, consulte a su doctor.

Como muchos medicamentos con o sin receta pueden afectar al hígado, es importante que consulte a su doctor antes de tomarlos. Este es el caso también de las vitaminas, minerales y suplementos dietéticos. Si a usted le diagnostican con hepatitis C, debe informar a su doctor de todos los medicamentos y suplementos que está tomando.

Vacúnese contra la hepatitis A y la B.

Los virus de la hepatitis A y B también pueden afectar el hígado y causar daño, especialmente en aquellos con hepatitis C. Pero, a diferencia de la hepatitis C, pueden ser prevenidas con vacunas. Consulte a su doctor sobre la posibilidad de vacunarse contra la hepatitis A y B.

No use drogas ilegales

El uso de las drogas ilegales es dañino para su salud en general. El uso de drogas afecta a su organismo y puede afectar negativamente las decisiones que tendrá que tomar después de ser diagnosticado con hepatitis C. El compartir agujas u otro equipo inyectable, le puede poner en riesgo de adquirir VIH u otro tipo de hepatitis, y puede poner a otros en riesgo de adquirir la hepatitis C. Si usted decide buscar tratamiento para su enfermedad, el uso de drogas ilegales puede afectar el éxito del tratamiento.

La eliminación o reducción del uso de drogas ilegales es el mejor paso a seguir. Si necesita ayuda, pídale, a fin de que pueda tomar los pasos necesarios para abandonar el consumo de drogas. Existen programas para ayudarle a abandonar el consumo de drogas ilegales. Si no está listo para dejarlas, al menos evite compartir agujas, jeringuillas, pajillas o cualquier otra parafernalia relacionada con la inyección o inhalación de drogas.



Escoja una dieta sana

El hígado ayuda a digerir los alimentos, absorbe nutrientes importantes de los alimentos que ingerimos y transforma los alimentos en la energía que nuestro cuerpo necesita para vivir. La ingestión de una dieta nutritiva y el mantenimiento de un peso sano pueden ayudar a mantener su hígado sano. En general, los pacientes con hepatitis C, sin enfermedad del hígado avanzada, deben de concentrarse en desarrollar una dieta consistente, con muchos nutrientes y evitar las dietas de moda. Si padece de cirrosis o enfermedad avanzada del hígado, puede que tenga que seguir

una dieta más especializada. Trabaje con sus doctores, para asegurarse de que esté comiendo y bebiendo los alimentos que mejor manejan sus síntomas.

La selección de las bebidas adecuadas también le ayudará a mantener su hígado sano. Trate de beber 8 vasos de líquido sin alcohol por día. El agua es lo mejor. El beber demasiado jugo puede causar o agravar una diarrea; si esto ocurre, beba cantidades pequeñas, o trate de diluirlo con agua. Las bebidas con cafeína, como algunos refrescos, café y té aumentan la eliminación de orina y pueden hacer que se deshidrate.

¿Puedo volver a infectarme con la hepatitis C?

Las personas con la hepatitis C que han recibido tratamiento y eliminaron el virus del cuerpo pueden infectarse de nuevo. La mayoría de los pacientes con hepatitis C tendrán la infección por largo tiempo. La hepatitis C hace que el cuerpo fabrique anticuerpos (proteínas en la sangre que ayudan a combatir las infecciones). Estos anticuerpos tratan de destruir el virus, pero no tienen éxito. Hay tipos distintos de hepatitis C (refiérase a la sección Pruebas y Diagnóstico, en la página 11), y es posible que aquellos con un tipo de virus pueden infectarse con otro. Es importante que haga todo lo posible para prevenir el contacto con sangre a fin de no reinfectarse.

En resumen -hágase cargo de la salud de su hígado:

1. Si tiene la hepatitis C y deja de consumir alcohol, está haciendo lo mejor para su hígado y para usted mismo. Si necesita ayuda, pídale. Si no puede dejarlo por completo, reduzca las cantidades al mínimo posible.
2. Vacúnese contra la hepatitis A y la B. Ambas pueden provocar daño grave al hígado, pero se les puede prevenir.
3. Ingiera una dieta sana: fruta fresca, verduras, proteínas magras y cereales enteros. Trate de limitar o reducir el consumo de alimentos ricos en grasas, incluyendo la mayoría de las selecciones en establecimientos de comida rápida.
4. Beba líquido (sin alcohol) en cantidad: no menos de 8 vasos por día. El agua es lo mejor.
5. Sólo tome las vitaminas y suplementos que le recomiende su doctor.
6. Consulte a su doctor antes de comenzar a tomar cualquier medicamento nuevo (con o sin receta) o tratamientos a base de hierbas. Ingiera solamente la dosis recomendada.

Las personas que son tratadas por la hepatitis C y consiguen deshacerse del virus pueden infectarse nuevamente.



PRUEBAS Y DIAGNÓSTICO

Hay varias pruebas que su doctor le realizará para diagnosticar la hepatitis C, controlar la condición de su hígado y determinar si debe considerar el inicio del tratamiento. El entendimiento de las pruebas y el significado de los resultados le ayudarán a sentirse más en control de su enfermedad.

Pruebas de anticuerpos

La primera prueba que se hace para la detección de la hepatitis C es, por lo general, una prueba de anticuerpos como un EIA. Un resultado reactivo (positivo), significa que, en algún momento de su vida, se vio expuesto a la hepatitis C y su organismo produjo anticuerpos para combatir al virus. Si la prueba de EIA es reactiva (positiva), se usa una segunda prueba de anticuerpos, denominada RIBA (que es más precisa), para confirmar el resultado. La mayoría de las personas cuyo resultado es reactivo (positivo) en ambas pruebas de anticuerpos, son portadores crónicos, lo que significa que transportan el virus, persiste en su sangre y lo pueden transmitir a otros. Sin embargo, como algunas personas (el 15-25%, aproximadamente) pueden eliminar el virus por sí mismos, sin tratamiento, se deben realizar más pruebas para determinar si está infectado de manera crónica.

PCR

La PCR es una prueba de carga viral que detecta la presencia de virus de la hepatitis C en la sangre. Si la PCR es positiva, usted está infectado con el virus de la hepatitis C y probablemente es un portador crónico. Si se sometió a tratamiento para la hepatitis C, esta prueba ayuda a comprobar si los medicamentos están funcionando.

Pruebas de la función del hígado

Las pruebas de la función del hígado (LFT—Liver Function Test en inglés) ayudan a su doctor a determinar si su hígado está funcionando como corresponde. Estas pruebas de sangre miden los niveles de enzimas y otras sustancias. Cuando el hígado está inflamado o dañado, algunas enzimas se liberan o cambian el nivel de algunas sustancias. Algunas pruebas de la función del hígado comunes incluyen la albúmina, proteína total, las enzimas ALT y AST, fosfatasa alcalina y bilirrubina. Aprenda el significado de los números y consulte a su doctor sobre la frecuencia a la que debe repetir estas pruebas.

Genotipo

El genotipo se refiere al tipo particular de la hepatitis C. Hay, por lo menos, seis genotipos de hepatitis C. La mayoría de las personas en los Estados Unidos (75%) tienen el genotipo 1. Les siguen los genotipos 2 y 3. Si usted está infectado con un genotipo es posible que se infecte con otro tipo. A consecuencia, es muy importante que no se exponga a la sangre de otros. Si decide tratarse por su infección con el virus de la hepatitis C, el conocer el genotipo le ayudará a determinar de qué manera puede responder al tratamiento y qué tan prolongado será el mismo. Su doctor podrá descubrir su genotipo al examinar su sangre.

Biopsia del hígado

Su doctor puede pedir una biopsia del hígado. Para hacer una biopsia, el médico toma un pequeño trozo de su hígado para evaluar si hay inflamación y cicatrización. Esta prueba puede ayudarle a decidir si debe comenzar el tratamiento y cuándo debe comenzar, y qué tipo de tratamiento debe recibir. La biopsia es la única manera de conocer con certeza la fase de la enfermedad hepática. Al igual que con cualquier otro procedimiento médico, existe un pequeño riesgo asociado con la biopsia, de manera que debe asegurarse de preguntar sobre los riesgos y expectativas con su doctor, antes de decidirse a someterse a una.

La comprensión de las pruebas y sus resultados le ayudarán a participar activamente en el manejo de su enfermedad.



¿Cuáles son los tratamientos disponibles para la hepatitis C?

Existen medicamentos para el tratamiento de la hepatitis C crónica. Si tienen éxito, reducen la cantidad de virus a un nivel que pasa a ser indetectable con la prueba PCR. Si los niveles virales se mantienen indetectables durante un mínimo de 24 semanas después de que el paciente completa el plan terapéutico, se considera que el individuo presenta una “respuesta sostenida” y que es posible que se haya curado de la enfermedad. Hoy día, el tratamiento consiste de la administración de dos medicamentos: inyecciones de un medicamento llamado interferón y píldoras denominadas ribavirina. A esto se le conoce como tratamiento combinado. Un programa de tratamiento habitual comprende inyecciones de interferón y la administración de píldoras de ribavirina.

El interferón pegilado es una nueva forma de interferón que se inyecta una sola vez a la semana. Este tipo de tratamiento es más conveniente y fácil de tomar, y en algunos pacientes resulta más efectivo que el interferón regular.

¿Es necesario que reciba tratamiento de inmediato?

En la mayoría de las personas con hepatitis C, recibir el tratamiento no constituye una emergencia. No debe apurarse a tomar una decisión. El tratamiento puede reducir el riesgo de daño al hígado e incluso revertir el daño en algunos pacientes. Es importante que considere los pros y los contras, a fin de que pueda tomar la mejor decisión. Asegúrese de consultar con su doctor sobre cuándo deberá considerar el tratamiento y qué tipo de tratamiento es el mejor para su caso.

Para la mayoría de las personas que padecen hepatitis C, recibir el tratamiento no es una emergencia. No tiene que tomar una decisión rápidamente.

¿El tratamiento tiene efectos secundarios?

Los medicamentos para la hepatitis C pueden tener efectos secundarios. Algunas personas pueden experimentar efectos secundarios severos, mientras que otros casi no los padecen. Cuando se producen, pueden afectar su vida y sus actividades diarias. Pero siempre hay formas de hacerles frente y tratarlos. De hecho, muchos efectos secundarios del tratamiento son similares a los síntomas de la hepatitis C y pueden ser manejados de la misma manera. Los efectos secundarios más comunes incluyen dolores musculares, cansancio, náuseas, diarrea y pérdida del apetito. (Refiérase a *Convivir con la Hepatitis C. Mantenga su Hígado Sano*, en la página 5.)

Las estrategias para el manejo de los efectos secundarios pueden incluir:

- ◆ Beba de 8 a 10 vasos de agua o jugo por día, para evitar la deshidratación;
- ◆ Consulte a su doctor sobre el uso de analgésicos;
- ◆ Ingiera pequeñas comidas con frecuencia y evite los alimentos con grasa o picantes;
- ◆ Obtenga suficiente descanso manteniendo un cronograma de sueño regular y tome una siesta, si la necesita; y
- ◆ Busque el apoyo de su familia y amigos, hablandoles acerca de sus sentimientos. Considere la posibilidad de participar en un grupo de apoyo.



Posibles efectos secundarios del interferón son la depresión y la ansiedad, que pueden ser graves en algunas personas. Si tiene antecedentes de depresión, hable con su doctor. Los medicamentos antidepresivos pueden ayudar a reducir los síntomas y es importante que hable con familiares y amigos.

La ribavirina puede provocar daño al feto, de modo que resulta esencial el uso adecuado de anticonceptivos en hombres y mujeres que se encuentren bajo tratamiento por la hepatitis C, tanto durante el tratamiento, como 6 meses después. Si usted, o su pareja, está considerando el tratamiento antiviral y está embarazada o pensando en quedar embarazada, hable con su doctor de inmediato.

¿Cuánto dura el tratamiento?

La duración del tratamiento es de 6 a 12 meses, dependiendo de su genotipo (refiérase a la sección Pruebas y Diagnóstico, en la página 11). Los pacientes con los genotipos 2 o 3 tienden a responder mucho mejor al tratamiento. Un paciente con genotipo 1 puede necesitar tratamiento por 12 meses completos, mientras que algunos con genotipo 2 o 3 pueden necesitar sólo 6 meses de tratamiento.

¿Hay otros tratamientos disponibles?

Existen tratamientos complementarios que pueden utilizarse conjuntamente con la medicina convencional. Estos tratamientos pueden tratar muchas enfermedades, incluyendo la hepatitis C y los efectos secundarios del tratamiento convencional. El tratamiento complementario trata de utilizar las capacidades naturales del cuerpo para retornar el equilibrio. Vea el cuadro a la derecha para una breve descripción de algunos de los tratamientos complementarios.

Acupuntura

La acupuntura es parte de la medicina tradicional china y se practica desde hace más de 3,000 años. Se la utiliza para estimular el sistema inmunológico y fortalecer la capacidad de su organismo de combatir al virus. Los efectos secundarios de los medicamentos recetados, como náuseas, dolor muscular, dolores de cabeza, fatiga, síntomas tipo influenza, problemas de la piel, insomnio (dificultad para dormir) y depresión, pueden reducirse con el tratamiento de acupuntura.

Medicina china a base de hierbas

La medicina china a base de hierbas ha sido practicada como forma de tratamiento para las enfermedades por más de 5000 años. Utiliza productos a base de hierbas, minerales y animales para tratar las enfermedades. Los remedios a base de hierbas se utilizan para fortalecer el sistema inmunológico y reducir los síntomas de la enfermedad.

El uso de la medicina china a base de hierbas, o de cualquier hierba, sólo debe realizarse bajo la supervisión de un herborista con experiencia en el tratamiento de la hepatitis C. Si no se las selecciona cuidadosamente, las hierbas chinas, y las hierbas en general, pueden interactuar de manera dañina con medicamentos como el interferón, ribavirina y otras hierbas y vitaminas.

Tratamiento de masajes

El tratamiento de masajes es realizado por un terapeuta capacitado que utiliza sus manos para manipular los músculos y tejidos blandos del cuerpo a fin de ayudar a reducir la tensión, estimular o calmar el sistema nervioso, mejorar la circulación sanguínea y aumentar el movimiento de las articulaciones.

Yoga

La yoga es un antiguo sistema hindú, basado en la unidad del cuerpo, alma y espíritu. La yoga constituye una forma suave de ejercicio que combina posturas físicas y técnicas de respiración.

Qi Gong y Tai Chi

El Qi Gong y el Tai Chi son artes marciales que utilizan ejercicios físicos o movimientos que se concentran en la curación y la introspección. Combinan acondicionamiento aeróbico, meditación y relajación.

Meditación

La meditación es una práctica mental que intenta lograr la relajación, paz interior y mayor introspección. Existen muchos tipos distintos de meditación; todos trabajan para tranquilizar la mente y le ayudan a sentirse más en paz y relajado.

Si tiene antecedentes depresivos, asegúrese de comunicarle dicha información a su doctor.



COINFECCIÓN VIH/HEPATITIS C

Un millón de personas en los Estados Unidos están infectadas con el VIH. Aproximadamente un tercio de estas personas tienen también la hepatitis C. La información contenida en este folleto también es válida si está coinfectado con hepatitis C y VIH, pero hay información adicional que considerar.

¿De qué manera mi infección de VIH afecta la de mi hepatitis C?

El VIH afecta a su sistema inmunológico. Esto significa que al tener VIH se reduce la capacidad de su organismo para combatir al virus de la hepatitis C. El VIH también puede acelerar la velocidad de daño al hígado causado por la hepatitis C. Esto significa que el tener VIH y hepatitis C le puede poner en mayor riesgo de desarrollar formas más avanzadas de enfermedad del hígado como cirrosis (cicatrización), cáncer del hígado o fallo del hígado, cuando se le compara con aquellos que sólo tienen hepatitis C. Si bien ambas enfermedades son serias, ambas pueden ser tratadas. Para obtener la mejor atención posible, consulte a su doctor sobre todas las opciones de tratamiento y manejo de la enfermedad.

¿De qué manera los medicamentos para el VIH afectan a los de la hepatitis C?

Los medicamentos usados para tratar la hepatitis C en una persona coinfectada con hepatitis C y VIH son los mismos que se usan para tratar a las personas con hepatitis C solamente (Refiérase a la sección Tratamiento en la página 13). Dado que el hígado procesa los medicamentos usados para tratar el VIH, el tratamiento en personas coinfectadas puede ser complicado.

En comparación con personas que solamente padecen hepatitis C, si usted padece VIH y hepatitis C, es posible que en su caso exista un riesgo mayor para desarrollar formas más avanzadas de enfermedades del hígado.

¿Debo tener doctores separados para el VIH y la hepatitis C?

El encontrar un doctor que esté familiarizado con el VIH y la hepatitis C le ayudará a asegurar que reciba la mejor atención en el manejo de ambas enfermedades. Si su doctor no se especializa en ambas enfermedades, puede ser de utilidad el pedirle que trabaje con un doctor experimentado en el tratamiento de hepatitis C y VIH o que lo refiera a uno.

OTRA INFORMACIÓN IMPORTANTE

¿Cómo establezco el apoyo familiar y social?

El escuchar por primera vez que fue diagnosticado con la hepatitis C puede ser una experiencia muy difícil, no sólo para usted sino también para sus seres queridos. Puede resultarle de utilidad hablar del diagnóstico con aquellos a quienes se sienta más cercano. La decisión de hablar con sus familiares u otras personas cercanas sobre su diagnóstico, puede no ser fácil. Pero una vez que lo sepan, podrán ofrecerle la ayuda y apoyo que necesita para manejar su enfermedad de la mejor manera posible. Usted puede:

- ◆ Explicar de qué se trata la hepatitis C y como se transmite.
- ◆ Conversar sobre las maneras en que puede ayudar a protegerlos y de qué manera ellos mismos pueden protegerse de la infección con hepatitis C.
- ◆ Compartir información con sus hijos que sea adecuada para su edad. Transmitirles solamente la información que necesiten.
- ◆ Pedir que un amigo o familiar lo acompañe a sus citas médicas.

¿Puedo quedar embarazada si tengo hepatitis C?

Las mujeres con hepatitis C no necesitan evitar el embarazo o la lactancia. La hepatitis C puede infectar a un bebé durante el parto. Esto ocurre en un 5-6% de los casos. El paso del virus al bebé es más probable que ocurra en las mujeres que están coinfectadas con VIH.

Usted o su pareja no debe quedar embarazada mientras esté siendo tratada por hepatitis C con ribavirina. La ribavirina puede provocar severos defectos congénitos. Si usted, o su pareja, está considerando el tratamiento antiviral y está embarazada o pensando en quedar embarazada, asegúrese de hablar con su médico de inmediato.

¿Qué puedo hacer si no tengo seguro de salud o si no estoy trabajando?

Si no está trabajando o si no tiene seguro de salud, puede obtener asistencia de cuidado para indigentes de Colorado o Medicaid. Llame a la línea de ayuda para la hepatitis al 1-800-522-HEPC (4372) para más información. Incluso puede cualificar para estudios clínicos gratuitos de nuevos medicamentos. Consulte a su doctor para recibir información adicional.

¿Cómo me aseguro de que mis doctores estén trabajando en conjunto?

El ser diagnosticado con hepatitis C puede ser una experiencia atemorizante y confusa, especialmente en lo que se refiere a obtener la mejor atención médica. Parte de hacerse cargo de su enfermedad consiste en obtener la mejor atención médica con la que pueda contar. Si aún no lo hizo, puede resultarle de gran utilidad el desarrollar un equipo de atención médica para ayudarlo a manejar su enfermedad. Un equipo de profesionales de la salud en quienes confíe le puede ayudar a satisfacer sus necesidades físicas y mentales, si trabajan en conjunto.

Dependiendo de sus necesidades específicas, su equipo de atención médica puede incluir cualquiera de los siguientes profesionales:

- ◆ Doctor de cabecera
- ◆ Hepatólogo o especialista en Enfermedades Infecciosas.
- ◆ Psiquiatra
- ◆ Dietista certificado
- ◆ Administrador de caso
- ◆ Asistente o trabajador social/consejero/terapeuta
- ◆ Proveedor de atención complementaria o alternativa

¿Cómo hago frente a lo que siento?

El ser diagnosticado con una enfermedad como la hepatitis C puede ser una experiencia difícil. Puede sentirse atemorizado, triste, enojado, cansado o simplemente vacío por dentro. Puede perder interés en cosas que son importantes para usted. Estos sentimientos son bastante frecuentes y desaparecen con el tiempo, el tratamiento y el apoyo de los demás. Cuando no desaparecen, se hacen más fuertes o le impiden realizar sus actividades diarias, pueden ser signos de una enfermedad que se conoce como depresión. Trate de hablar sobre sus sentimientos de tristeza y coraje con los miembros de su familia y sus amigos. Y deje que su doctor esté al tanto de estos sentimientos, para que pueda ofrecerle la ayuda que necesite.

Un equipo de profesionales de la salud en quienes confíe le puede ayudar a satisfacer sus necesidades físicas y de atención de la salud mental, si trabajan en conjunto.



RECURSOS ADICIONALES Y

ORGANIZACIONES DE APOYO

La siguiente es una lista de recursos que pueden serle de utilidad a medida que tenga más información sobre la hepatitis C. Note que las organizaciones que proveen información en español están marcadas.

- ◆ Llame a la Línea de Ayuda de la Hep C Connection al 1-800-522-HEPC (4372) o visite en Internet en www.hepc-connection.org;
- ◆ Llame al Departamento de Salud Pública y Medio Ambiente de Colorado al (303) 692-2780 o visite en Internet en www.cdphe.state.co.us/dc/hepatitis;
- ◆ Visite en Internet Los Institutos Nacionales de la Salud en www.salud.nih.gov/ (en español);
- ◆ Contacte a su departamento de salud local (aparece en el directorio telefónico en las páginas del gobierno del condado);
- ◆ Visite la página de Internet de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) en www.cdc.gov/spanish/enfermedades/hepatitis/ (en español);
- ◆ Visite la página de Internet de la Fundación del Hígado Norteamericana en www.liverfoundation.org;
- ◆ Visite la página de Internet de la Asociación Dietética Norteamericana en www.eatright.org;
- ◆ Visite la página de Internet de los Servicios Mundiales de Alcohólicos Anónimos (AA) en www.aa.org (en español);
- ◆ Visite la página de Internet de Narcóticos Anónimos en www.na.org;
- ◆ Visite la página de Internet del Centro Nacional para la Información sobre Medicina Complementaria y Alternativa - Clearinghouse, en www.nccam.nih.gov;
- ◆ Visite la página de Internet de la Oficina Nacional de Distribución de Información de las Enfermedades Digestivas (Lo Que Necesito Saber Sobre la Hepatitis) en www.digestive.niddk.nih.gov/spanish/pubs/hepc_ez/ (en español)

TOME EL CONTROL — HAGA

LAS PREGUNTAS CORRECTAS

Las preguntas en esta sección pueden ayudarle a comunicarse con su doctor y manejar su enfermedad. Algunas preguntas pueden no ser válidas para su situación específica y otras pueden ser adecuadas para hacer más adelante. Estas preguntas no constituyen una lista completa y sólo intentan guiarle en sus charlas con sus doctores. Utilice las preguntas que parecen apropiadas para usted.

Preguntas sobre la experiencia de un doctor con hepatitis C:

- ¿Tiene muchos otros pacientes con hepatitis C?
- ¿Se considera actualizado respecto a los cambios y avances más modernos en el tratamiento de la hepatitis C?
- ¿Piensa que debería ser referido a un especialista del hígado para mi atención?

Preguntas sobre las pruebas:

Las siguientes preguntas tienen que ver con las pruebas al hígado rutinarias y las que se hacen solo una vez:

- ¿Cuál es mi carga viral de hepatitis C?
 - (Si ya le realizaron una prueba de carga viral) ¿Cuáles son los resultados de la prueba?
 - ¿Con qué frecuencia debo verificar mi carga viral?
 - ¿Puedo recibir una copia de los resultados de las pruebas para mi archivo?



- ¿Cuál es mi genotipo de hepatitis C?
(Se trata de una prueba que se realiza una sola vez)
 - (Si ya le realizaron una prueba de genotipo)
¿Cuáles son los resultados de la prueba?
 - ¿De qué manera mi genotipo afecta mi enfermedad y mi posible tratamiento?
 - ¿Puedo recibir una copia de los resultados de las pruebas para mis archivos?
- ¿Cuáles son los niveles de mi función del hígado? (Las pruebas de función hepática son ALT/AST,ALP y SGTP; bilirrubina, albúmina y tiempo de protrombina)
 - (Si ya le realizaron pruebas de la función del hígado) ¿Cuáles son los resultados de la prueba?
¿Cómo se comparan con los niveles normales?
 - ¿Con qué frecuencia debo repetir las pruebas de la función del hígado?
 - ¿Puedo recibir una copia de los resultados de las pruebas para mis archivos?
- ¿Recomienda que me someta a una biopsia del hígado?
 - Si la respuesta es sí, ¿por qué? Si es no, ¿por qué no?
 - ¿Qué involucra el realizar una biopsia?
 - ¿Cuáles son los riesgos?
 - ¿Cómo se realiza el procedimiento?
 - ¿Cuánto tiempo tarda?
 - ¿Qué experiencia tiene usted, o el doctor que realiza el procedimiento, en biopsias del hígado? (Cuanta más experiencia tengan, mejor.)
 - Si la biopsia del hígado muestra que puedo tener fibrosis o cirrosis (cicatrización), ¿cómo puede eso afectar a mis opciones terapéuticas?
 - (Si ya le realizaron una biopsia), ¿Cuáles son los resultados de mi biopsia del hígado y qué significan? ¿El resultado afectará a mi tratamiento?
 - ¿Puedo recibir una copia de los resultados de la biopsia para mis archivos?

Preguntas sobre el tratamiento médico (si se encuentra bajo tratamiento o si lo está considerando):

- ¿Considera que soy un buen candidato para el tratamiento combinado de interferón y ribavirina? ¿Qué opina del tratamiento con interferón pegilado?
 - Si está de acuerdo, ¿por qué?
 - Si no lo está, ¿por qué no?
- ¿Cuáles son las ventajas y las desventajas de iniciar el tratamiento?
 - ¿Cuáles son los efectos secundarios potenciales del interferón y ribavirina o del interferón pegilado?
 - ¿Por cuánto tiempo considera que tendré que estar bajo tratamiento?
 - ¿Cómo se administra el tratamiento?
 - ¿De qué manera el tratamiento puede afectar mi vida y mi estilo de vida?
 - ¿Cuáles son las probabilidades de que el tratamiento sea exitoso?
 - ¿Debo cambiar los hábitos u horas de comer si elijo someterme al tratamiento?
 - ¿Mi pareja (o yo) debe tomar píldoras anticonceptivas mientras se encuentre bajo medicación?
 - ¿Mi pareja (o yo) puede quedar embarazada con seguridad mientras me encuentro bajo tratamiento?
- Tomando en cuenta los problemas de salud mental (depresión/ansiedad) que he tenido, ¿podré ser un candidato para el tratamiento de la hepatitis C?
 - ¿Cómo se manejará mi salud mental?
 - ¿Qué se podrá hacer si mi salud mental empeora?



- Dado que me encuentro bajo metadona, ¿de qué manera afectará esto mi elegibilidad para el tratamiento de la hepatitis C?
 - ¿Qué piensa sobre el tratamiento de la hepatitis C mientras el paciente se encuentra bajo metadona?
 - ¿Trabjará Ud. en conjunto con mi dispensario/oficina de tratamiento para coordinar mi atención médica?
- ¿Excluye Ud. a pacientes del tratamiento con interferón/ribavirina o interferón pegilado si tienen cicatrización del hígado avanzado?
- ¿Se dispondrá pronto de algún nuevo tratamiento? ¿Considera Ud. que debo esperarlos?

Preguntas sobre tratamientos alternativos y complementarios (si está recibiendo tratamiento o considerando esa posibilidad):

Antes de comenzar cualquier tipo de tratamiento complementario para la hepatitis C, consulte a su doctor sobre lo siguiente:

- ¿Cuál es su opinión sobre la medicina complementaria y alternativa, como la medicina china a base de hierbas, suplementos y acupuntura, para ayudar a tratar mi hepatitis C?
- ¿Ha leído Ud. algún estudio sobre los beneficios de los tratamientos con hierbas y otros tratamientos alternativos o complementarios para la hepatitis C?
- ¿Trabjará Ud. en conjunto (compartir información médica) con mi doctor de atención complementaria, en caso de decidirme a tener uno?
- ¿Puede Ud. referirme a un buen doctor de medicina complementaria y alternativa cerca de donde yo vivo?

Cuando elija un médico complementario debe poner la misma atención que cuando elige a su doctor.

He aquí algunas preguntas de utilidad:

- ¿Cuál es su filosofía o estilo de tratamiento?
- ¿Cómo se convirtió en un médico de tratamientos complementarios? ¿Tiene credenciales específicas como doctor?
- ¿Cuál es su experiencia en el tratamiento de pacientes con la hepatitis C?
- ¿Es este tratamiento seguro y/o efectivo en el tratamiento de la hepatitis C?
- ¿Hay efectos secundarios debido al tratamiento?
- ¿Cuánto dura el tratamiento?
- ¿Puedo seguir este tratamiento mientras me encuentro bajo tratamiento con los medicamentos regulares (interferón y ribavirina) o interferón pegilado?
- ¿Cuál es el costo de este tratamiento, está cubierto por el seguro de salud?
- ¿Trabjará Ud. en conjunto (compartir información médica) con mi doctor y/o especialista en hígado?



Atención personal de la hepatitis C:

- ¿De qué manera mi dieta afecta al virus de la hepatitis C?
 - ¿Debo cambiar mis hábitos y horas de comer, ahora que tengo la hepatitis C?
 - ¿Puede Ud. recomendar un dietista o nutricionista para que me ayude con mis necesidades dietéticas?
- ¿De qué manera mis hábitos sociales (beber alcohol, usar drogas ilegales, fumar), afectan a mi hígado o al virus de la hepatitis C?
- ¿Debo dejar de beber alcohol por completo?
- Si deseo dejar de consumir alcohol y/u otras drogas ilegales, ¿puede Ud. recomendar un asesor en alcohol y drogas?
- Si deseo dejar de fumar, ¿puede Ud. recomendar alguien que me ayude a hacerlo?
- ¿Debo cambiar mis prácticas sexuales? ¿Deben mi pareja y/o mis niños hacerse las pruebas de detección de la hepatitis C?
- ¿Qué clase de síntomas/signos puedo esperar, ahora que me diagnosticaron con hepatitis C?
- ¿Qué pasa si me siento muy bien? ¿Eso significa que mi hígado no está dañado?
- ¿Recomienda que me someta a pruebas para ver la condición en que se encuentra mi hígado? Si la respuesta es sí, ¿qué pruebas?
- ¿Recomienda que comience el tratamiento para la hepatitis C? Si la respuesta es sí, ¿qué tratamiento recomienda y por qué?
- ¿Hay algún grupo de apoyo en mi zona en el que pueda tomar parte?

Otras infecciones:

- ¿Debo someterme a pruebas para ver si soy inmune a la hepatitis A y/o hepatitis B?
- ¿Soy inmune a la hepatitis A y/o la hepatitis B? Si no, ¿recomienda que me vacune para ambos, o alguno de los virus de la hepatitis A y la hepatitis B?
- ¿Deberían hacerme la prueba para identificar la presencia de VIH u otras infecciones? ¿Me ha hecho Ud. exámenes para la detección de VIH u otras infecciones? ¿Considera Ud. que pude haber estado expuesto?

Preguntas sobre la coinfección de la Hepatitis C y VIH

(Si fue diagnosticado con la hepatitis C y con el VIH, quizás querrá hacer estas preguntas, además de las otras indicadas):

- ¿Atiende o trabaja usted con muchos pacientes con VIH y hepatitis C?
- ¿Se considera actualizado con respecto a todos los últimos tratamientos para el VIH y la hepatitis C?
 - Si no, ¿puede recomendar a un doctor que trate pacientes coinfectados?
- ¿Necesito tratar la hepatitis C antes de comenzar con los medicamentos para el VIH?
- Si ya me encuentro bajo tratamiento para el VIH, ¿recomienda Ud. el tratamiento para la hepatitis C?
 - ¿Por cuánto tiempo tendré que tomar medicamentos?
 - ¿Cuáles efectos secundarios puedo esperar al encontrarme bajo tratamiento para el VIH y la hepatitis C al mismo tiempo?
 - ¿Existen algunas combinaciones de medicamentos que se toleran mejor, o que son más fáciles de tomar que otras?
 - ¿Será necesario cambiar mis hábitos y horas de comer si elijo someterme a tratamiento para el VIH y/o hepatitis C?

Preguntas sobre la atención de seguimiento:

- ¿Con qué frecuencia debo volver para el seguimiento?
- ¿Puedo programar una cita ahora?
- ¿Qué debo hacer si mi salud empeora antes de la próxima cita que tengo programada?
 - ¿Puedo llamar a su consultorio y pedir una cita?
- ¿Puedo contactarle por teléfono o correo electrónico?



ESCRÍBALO

El mantener un diario que incluya todas sus actividades diarias, pensamientos y sentimientos puede ser una gran manera para ayudarles, a usted y a su doctor, a comprender sus necesidades especiales. Cosas útiles a escribir pueden ser:

- ◆ Cuándo visita a su doctor y lo que hablan;
- ◆ Cuándo y qué come y bebe, fuma o se inyecta;
- ◆ Cuándo evacua y orina (asegúrese de anotar cualquier cambio en color, olor o consistencia);
- ◆ Cuándo y con qué frecuencia hace ejercicios;
- ◆ Cuándo y con qué frecuencia experimenta efectos secundarios; y
- ◆ Qué piensa y siente cada día.

GLOSARIO

Anticuerpo - Son proteínas producidas por el sistema inmunológico del organismo con el fin de luchar contra sustancias externas y gérmenes.

Ascitis - Acumulación de líquidos en el abdomen que indica un posible síntoma de enfermedad del hígado avanzada.

Asintomático - No presentar síntomas de enfermedad o infección.

Biopsia del hígado - Procedimiento en el que se examina una pequeña porción del hígado para investigar la presencia de una alteración o inflamación hepática.

Carbohidratos - Uno de los tres tipos de nutrientes que suministran calorías (energía) al cuerpo, y son esenciales para la vida. Los carbohidratos son los azúcares y almidones que se encuentran en el pan, los cereales, las frutas y los vegetales.

Carga viral - Cantidad de virus en la sangre.

Cirrosis - Fibrosis que puede ocurrir en el hígado.

Co-infección - Estar infectado con más de un germen al mismo tiempo.

Deshidratado - Falta de agua en el organismo.

EIA - Análisis de sangre utilizado para detectar infecciones mediante la identificación de anticuerpos.

Fibrosis - Desarrollo de tejido cicatrizal.

Genotipo - Se refiere al tipo genético particular de un virus. Existen por lo menos 6 genotipos de hepatitis C.

Grasas - Uno de los tres tipos de nutrientes que provee calorías (energía) al cuerpo. Se requieren pequeñas cantidades para que el organismo funcione normalmente.

Hepatitis - Inflamación del hígado causada por virus, infecciones, sustancias químicas o drogas.

Hepatitis A - Tipo de hepatitis causado por un virus. El virus se puede detectar en la materia fecal (heces) de las personas infectadas, y se transmite mediante el contacto cercano entre personas, o mediante la ingestión de agua o alimentos contaminados. Es posible prevenir esta enfermedad por medio de una vacuna.

Hepatitis B - Tipo de hepatitis causado por un virus. El virus se transmite a través de la sangre y los fluidos corporales tales como el semen y las secreciones vaginales. Es posible prevenir esta enfermedad mediante una vacuna.

Hepatitis C - Tipo de hepatitis causado por un virus. Se transmite principalmente mediante el contacto con sangre infectada. Generalmente causa infección crónica (a largo plazo) y NO puede prevenirse con una vacuna.

Hepatitis crónica - Generalmente definida como una inflamación del hígado que dura por más de seis meses.



GLOSARIO

Hígado - El órgano más grande del cuerpo que realiza cientos de funciones esenciales para la supervivencia.

Ictericia - Coloración amarillenta de la piel o los ojos que puede indicar la presencia de una enfermedad del hígado.

Insomnio - Perdida de sueño.

Interferón - Medicamento que a veces se utiliza en el tratamiento de la infección con hepatitis C.

Interferón pegilado - Forma de interferón de liberación lenta que se inyecta solamente una vez por semana.

Medicamentos antivirales - Un medicamento usado para el tratamiento de las infecciones virales.

Medicina convencional - Prácticas y tratamientos de atención de la salud usados comúnmente.

PCR - Prueba de carga viral que detecta la presencia de virus en la sangre.

Proteína - Uno de los tres tipos de nutrientes que provee calorías (energía) al cuerpo. Las proteínas ayudan a crear músculo y tejidos en el organismo, y son necesarias para vivir. Alimentos como carnes, legumbres, y tofú son buenas fuentes de proteína.

Pruebas de funcionamiento del hígado- Serie de pruebas sanguíneas (como ALT) que ayudan a identificar si el hígado está funcionando de manera apropiada.

Reducción de daño - varias estrategias y propuestas para reducir los daños físicos y sociales asociados con conductas de tomar riesgo.

RIBA - Tipo de análisis de sangre que detecta anticuerpos y se utiliza para confirmar una prueba positiva EIA. RIBA es la sigla en inglés de Recombinant ImmunoBlot Assay (análisis de inmunotransferencia recombinante).

Ribavirina - Medicamento antiviral que a veces se usa en el tratamiento de la infección con hepatitis C.

Sistema inmunológico - Defensas del cuerpo contra virus y otros gérmenes que causan enfermedades.

Terapia combinada - El uso de dos o más medicamentos usados conjuntamente como tratamiento.

Terapias complementarias - Prácticas curativas que se utilizan para tratar de promover la capacidad autocurativa natural del cuerpo.

Vacuna - Sustancia que se introduce al organismo para estimular la resistencia contra enfermedades infecciosas, y por consiguiente protege al organismo contra virus y bacteria.

VIH - Virus de Inmunodeficiencia Humana; un virus que debilita el sistema inmunológico y causa el SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida).

NOTAS





Colorado Department
of Public Health
and Environment

**Departamento de Salud
Pública y Medio Ambiente de Colorado**

www.cdphe.state.co.us/dc/hepatitis



Hep C Connection

Línea de ayuda para la hepatitis C

1-800-522-HEPC (4372)

www.hepc-connection.org