



Hepatitis C: Datos Importantes

Tabla de Contenidos

Complicaciones de la hepatitis C	1
Tratamiento para la hepatitis C	1
Cómo cuidarse a sí mismo	2
Si tiene hepatitis C crónica	3
La hepatitis C y el embarazo	4
Cómo entender las pruebas para la hepatitis C	5
Recursos	6-9

Datos Importantes

La hepatitis C es una infección del hígado causada por un virus. Cerca de 4 millones de personas en los Estados Unidos se han infectado con la hepatitis C. La información de este folleto está dirigida principalmente a personas con hepatitis C crónica. Este folleto puede ayudarle a aprender más acerca de la hepatitis C para que pueda tomar las mejores decisiones para su salud y evitar la propagación del virus a otras personas. El virus se propaga principalmente por exposición a la sangre humana.



Las personas están en mayor riesgo y se deben hacer la prueba si:

- Se han inyectado drogas ilegales (aunque sea una vez)
- Recibieron una transfusión de sangre o productos de sangre, o un trasplante de órgano o de tejido antes de 1992
- Fueron tratadas por problemas de coagulación con algún producto de sangre antes de 1987
- Se sometieron alguna vez a diálisis del riñón
- Alguna vez fueron trabajadores de la salud que estuvieron en contacto con sangre infectada con hepatitis C, especialmente por pinchazos con agujas
- Nacieron de una madre infectada con hepatitis C

Los riesgos menores incluyen:

- Tener relaciones sexuales sin protección con una persona infectada con hepatitis C
- Compartir con una persona infectada con hepatitis C utensilios que puedan contener sangre, como cepillos de dientes o máquinas de afeitarse

La hepatitis C es grave para algunas personas, pero no para otras. Algunas personas con hepatitis C se recuperan. La mayoría de las personas que se contagian de hepatitis C crónica (a largo plazo) tienen algún daño en el hígado y pueden tener el virus por el resto de su vida. Algunas personas pueden desarrollar cirrosis (cicatrización del hígado) y falla del hígado, lo cual puede tomar años para desarrollarse. Otras personas con hepatitis C crónica (a largo plazo) no presentan síntomas y se sienten bien, pero aún así deben consultar a su médico en forma regular.

COMPLICACIONES DE LA HEPATITIS C

Pueden presentarse efectos a largo plazo por el contagio de hepatitis C. De cada 100 personas infectadas con el virus de la hepatitis C, cerca de:

- 75 a 85 personas desarrollan una infección a largo plazo
- 70 personas desarrollan enfermedad crónica del hígado
- 10 a 20 personas desarrollan cirrosis (cicatrización del hígado) en un período de 20 a 30 años

Tratamiento para la hepatitis C

Las opciones de tratamiento son complejas, y no todas las personas necesitan tratamiento. Se utilizan dos medicinas, interferón y ribavirina, para tratar a personas con hepatitis C crónica, pero no funcionan para todos. La mejor manera de saber si se necesita un tratamiento es consultar las opciones con un médico que entienda sobre la hepatitis C

Cómo cuidarse a sí MISMO

Hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudarse a permanecer saludable si tiene hepatitis C.

- **No beba alcohol.** Esto es muy importante. Puede causar daño a su hígado.
- **Consuma alimentos saludables y mantenga un peso saludable.** Coma al menos 5 porciones de frutas o verduras cada día.
- **Descanse.** Intente dormir durante toda la noche y tome siestas en los días en que se sienta realmente cansado. Si su cuerpo está bien descansado, esto le ayudará a mantenerse sano.
- **Haga ejercicio.** El ejercicio puede ayudarle a liberar el estrés, mantener un peso saludable y conseguir la energía que necesita. Haga por lo menos 30 minutos de actividad física moderada (tal como una caminata rápida) al menos 5 días a la semana. Si no está acostumbrado a hacer ejercicio, empiece lentamente. Aún una pequeña cantidad de ejercicio puede ayudarle a sentirse más sano. Su médico puede ayudarle a decidir qué es correcto para usted. Recuerde, debe consultar con su médico antes de empezar cualquier forma de ejercicio.
- **Hable acerca de sus sentimientos.** Saber que tiene hepatitis C puede ser abrumador. Puede sentir miedo, tristeza, rabia, confusión y enojo. Estos sentimientos son normales y pueden mejorar con el tiempo. Hablar acerca de sus sentimientos y tomar las medidas para cuidarse y permanecer sano le pueden ayudar. Sin embargo, si sus sentimientos no mejoran o si impiden que usted realice sus actividades diarias, puede estar teniendo síntomas de depresión. Hable con su médico y con personas cercanas a usted para que pueda obtener el apoyo y ayuda que pueda necesitar.
- **Pida ayuda si tiene depresión o un problema con las drogas o el alcohol.** Puede obtener ayuda. AYUDESE es gratis y está disponible las 24 horas, los 7 días de la semana. Llame al 1-877-AYUDESE

Busque la atención médica correcta

- Consulte con un médico que sepa acerca de la hepatitis C. Las personas con hepatitis C crónica necesitan chequeos en forma regular.
- Hable con su médico acerca de la vacuna contra la hepatitis A y B, infecciones diferentes que pueden dañar su hígado. Las vacunas son seguras y efectivas, y pueden ayudarle a mantenerse sano.
- Hágase revisar su hígado una vez o dos veces al año. Es necesario hacerse ciertas pruebas de sangre para monitorear la salud de su hígado.
- Consulte con su médico antes de tomar cualquier medicina. Aun algunas medicinas de venta libre y herbales pueden dañar su hígado.

Si tiene hepatitis C crónica y su enfermedad del hígado avanza, estas son algunas precauciones adicionales que debería tomar:

- Vacúnese cada año contra la gripe.
- Vacúnese contra la neumonía.
- No coma ostras crudas, ya que pueden tener bacterias que pueden causar infección en personas con enfermedad del hígado.

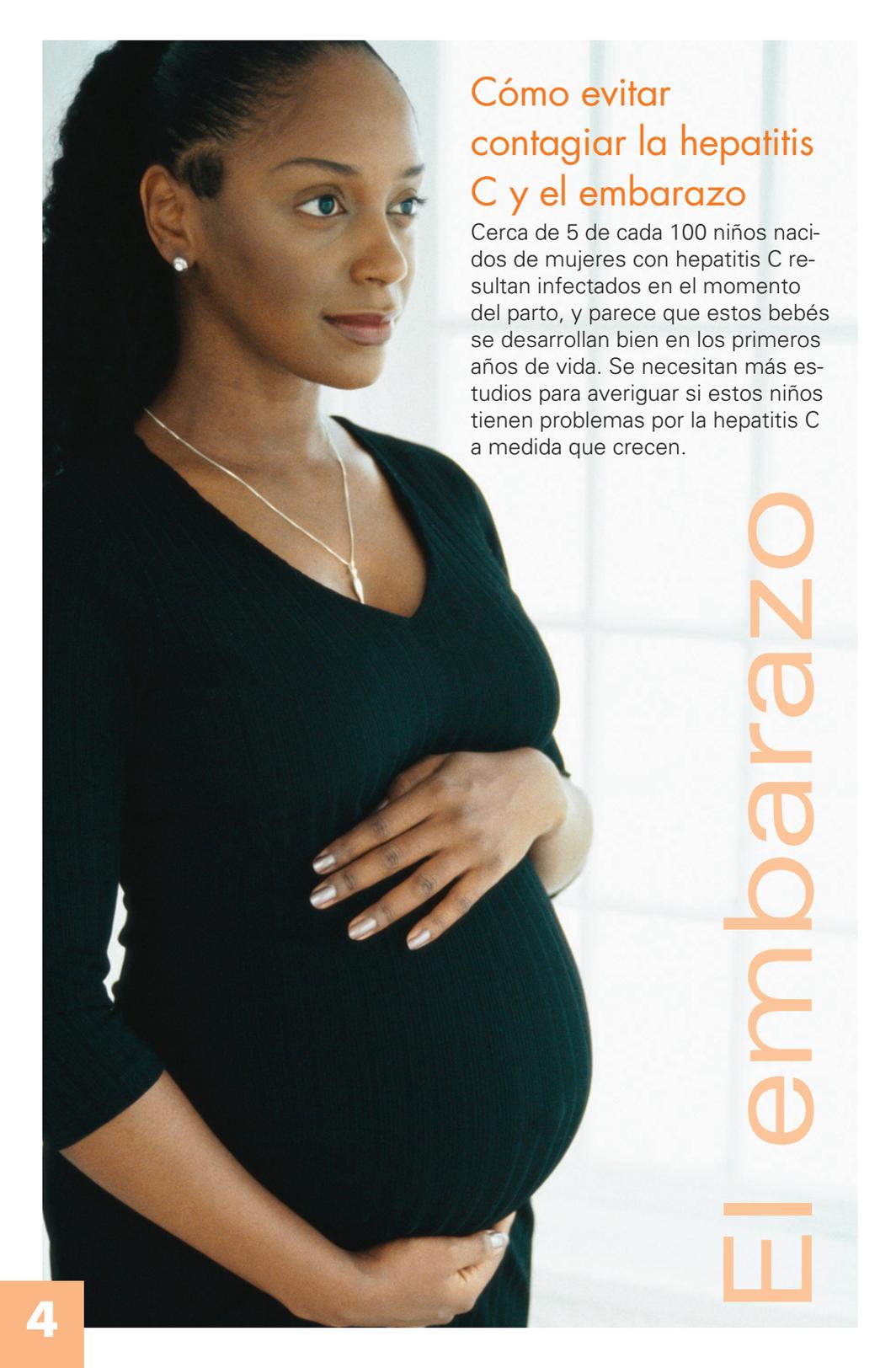
SI TIENE HEPATITIS C CRÓNICA

Evite propagar la Hepatitis C a otros

- Si se inyecta drogas ilegales, nunca comparta jeringas, agujas, algodón, tazas, lazos, agua o instrumentos. Esto también puede evitar otras infecciones.
- No comparta cepillos de dientes, cuchillas de afeitarse, agujas, limas para uñas, cortaúñas, tijeras para uñas, toallas para lavarse ni nada que pueda haber estado en contacto con la sangre u otros líquidos corporales.
- Cubra con vendajes todas sus heridas y llagas abiertas.
- Bote los vendajes o toallas sanitarias usados en una bolsa plástica para que otros no queden expuestos a su sangre.
- Limpie cualquier derrame de sangre con una solución blanqueadora (una parte de blanqueador casero común cada 10 partes de agua).
- Lávese bien las manos después de tocar la sangre u otros fluidos corporales.
- Informe a sus médicos, dentistas y otros proveedores de atención médica que usted está infectado con hepatitis C.
- Use condones cuando tenga relaciones sexuales. El riesgo de transmisión sexual de la hepatitis C no se comprende totalmente, pero parece ser bajo. Sin embargo, el riesgo puede ser mayor para personas con más de 1 compañero sexual, personas que tienen llagas o lesiones genitales, y para personas que participen en actividades sexuales (p. ej., sexo anal) en las que hay más probabilidades de que haya presencia de sangre.

Usted **no puede** contagiar la hepatitis C por estornudar, toser, besar, abrazar o compartir utensilios para comer, compartir vasos para beber o compartir alimentos o agua. No puede propagarla por contacto casual tal como en la oficina, estrechar las manos o hablar. A las personas con hepatitis C no se las debe excluir del trabajo, la escuela, los juegos, la guardería u otras actividades.

Evite propagar



Cómo evitar contagiar la hepatitis C y el embarazo

Cerca de 5 de cada 100 niños nacidos de mujeres con hepatitis C resultan infectados en el momento del parto, y parece que estos bebés se desarrollan bien en los primeros años de vida. Se necesitan más estudios para averiguar si estos niños tienen problemas por la hepatitis C a medida que crecen.

El embarazo

Cómo entender las pruebas para la hepatitis C

Hay varias pruebas de sangre que se pueden hacer para averiguar si usted ha sido infectado con hepatitis C. Una prueba preliminar puede ser positiva, lo que significa que usted tiene el anticuerpo de la hepatitis C, pero se requiere otro tipo de prueba para confirmar si está infectado con hepatitis C. Su médico puede ordenar una combinación de pruebas.

Pruebas comunes para la hepatitis C

Pruebas de anticuerpos

Si usted está expuesto a la hepatitis C, su cuerpo produce anticuerpos que están presentes cuando se hace la prueba. Estas pruebas para anticuerpos de la hepatitis C no indican si la infección es nueva (aguda), crónica (a largo plazo), o si usted tuvo hepatitis C en el pasado pero ya no está presente. Hay 2 pruebas de anticuerpos para la hepatitis C: **inmunoensayo de enzimas** (EIA por sus siglas en inglés) y **ensayo recombinante inmunoblot** (RIBA por sus siglas en inglés).

Pruebas PCR

Una prueba de reacción en cadena de la polimerasa (PCR por sus siglas en inglés) busca el virus de la hepatitis C en la sangre. Un resultado positivo en la prueba PCR significa que usted tiene hepatitis C. La prueba PCR también se usa para medir la cantidad del virus de la hepatitis C en la sangre, y se puede usar para medir su respuesta al tratamiento.

Prueba de genotipo de la hepatitis C

La prueba de genotipo de la hepatitis C indica la cepa del virus y se usa para tomar decisiones acerca del tratamiento.

Pruebas para evaluar su hígado

Pruebas de la función del hígado (LFT por sus siglas en inglés).

Estas pruebas de sangre muestran cómo funciona su hígado. Las pruebas más importantes son:

- ALT (aminotransferasa de alanina), también llamada SGPT
- AST (aminotransferasa de aspartato), también llamada SGOT

Estas 2 enzimas, si están en aumento, muestran daños en el hígado, y se incluyen en el monitoreo regular de todos los pacientes con hepatitis C.

Fosfatasa alcalino (Alk. Phos.): Enzima que indica la obstrucción del sistema biliar (bilis), ya sea dentro del hígado o en los canales biliares más grandes afuera del hígado.

Biopsia del hígado: Remoción de una pequeña parte de tejido del hígado usando una aguja especial. El tejido se examina bajo un microscopio para detectar daños en el hígado.

Ultrasonido o sonograma: Gráfico que muestra si hay cambios en la forma del hígado. Este se usa para detectar tumores en el hígado.

Alfafetoproteína (AFP): El aumento en los niveles puede indicar cáncer de hígado.

RECURSOS

Inglés/English

Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York (NYC Department of Health and Mental Hygiene)

Llame al 311 o visite: Health Topics A–Z (Temas de salud de la A a la Z)
www.nyc.gov/html/doh/html/cd/cdhepc.shtml

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC):

1-800-443-7232 o www.cdc.gov/hepatitis

Fundación Americana del Hígado (American Liver Foundation):

1-800-465-4837 o www.liverfoundation.org

Fundación Internacional de la Hepatitis (Hepatitis Foundation International):

1-800-891-0707 o www.hepfi.org

Centro Nacional de Información sobre Enfermedades Digestivas (National Digestive Diseases Information Clearinghouse) de los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health, NIH):

http://digestive.niddk.nih.gov/ddiseases/pubs/hepc_ez/

Información de Apoyo Sobre la Hepatitis C: Proyecto de Apoyo Sobre la Hepatitis C (Hepatitis C Support Information: Hepatitis C Support Project):

www.hcvadvocate.org

Red de Información sobre la Hepatitis C para Personas en Tratamiento por VIH SIDA (Hepatitis C Information for People with HIV AIDS Treatment Data Network):

212-260-8868 o 1-800-734-7104 (solamente en el Estado de Nueva York)

www.aegis.com/factsheets/network/simple/hepc.html

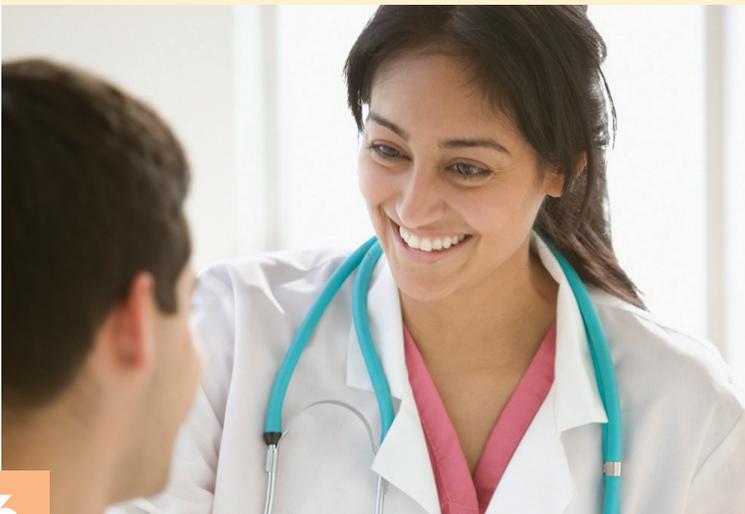
www.aegis.com/factsheets/network/simple/coinf.html

Administración de Veteranos (Veterans Affairs) Programa Nacional contra la Hepatitis C

www.hepatitis.va.gov

Free NYC Condoms (condones NYC gratis)

Llame al 311



Coalición para la Reducción del Daño:

Proyecto de Reducción del Daño por Hepatitis C: www.harmreduction.org

Programas de Intercambio de Aguja de la Ciudad de Nueva York:

http://hepcproject.typepad.com/hep_c_project/2005/09/needle_exchange.html

Español

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

(Centers for Disease Control and Prevention, CDC):

1-888-246-2857 / 1-888-443-7232

www.cdc.gov/spanish/enfermedades/hepatitis/

Centro Nacional de Información sobre Enfermedades Digestivas

(National Digestive Diseases Information Clearinghouse) de los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health, NIH)

1-800-891-5389

http://digestive.niddk.nih.gov/spanish/pubs/hepc_ez/index.htm

Organización Latina Para Información sobre el Hígado

(Latino Organization for Liver Awareness, LOLA):

1-888-367-LOLA (5652) 718-892-8697

www.lola-national.org

Chino/ 中文

Departamento de Servicios Humanos

(Department of Human Services), Victoria, Australia

Hoja informativa sobre la hepatitis en chino:

www.health.vic.gov.au/ideas/downloads/languages/hepc_facts_chinese.pdf

Ruso/ Русский

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

(Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

Hoja informativa sobre la hepatitis en ruso:

www.cdc.gov/ncidod/diseases/hepatitis/resource/PDFs/hcv_prev_ru.pdf

Para obtener información sobre tratamiento para el abuso de drogas/alcohol:

LIFENET:

1-800-LIFENET (1-800-543-3638)

Español: 1-877-AYUDESE (1-877-298-3373)

Idiomas asiáticos: 1-877-990-8585

Servicios para Alcoholismo y Abuso de Sustancias del Estado de Nueva York

(New York State Alcoholism and Substance Abuse Services):

1-800-522-5353

Si usted no tiene seguro de salud, busque seguro gratuito o a bajo costo:

Family Health Plus:

1-877-9FHPLUS (1-877-934-7587)

www.health.state.ny.us/nysdoh/fhplus/index.htm

Healthy NY:

1-866-HealthyNY (1-866-432-5849)

www.HealthyNY.com

**Corporación de Salud y Hospitales de la Ciudad de Nueva York
(New York City Health and Hospitals Corporation, HHC)**

Por favor llame al 311 para averiguar el horario de atención y las direcciones de estos centros.

Si usted no tiene ya un médico que trate su hepatitis, puede acudir a cualquier hospital de la HHC; estos son los que tienen clínicas que se especializan en la atención de pacientes con hepatitis:

Bellevue Hospital Center

462 First Avenue
New York, New York 10016

Elmhurst Hospital Center

79-01 Broadway
Elmhurst, New York 11373

Harlem Hospital Center

506 Lenox Avenue
New York, New York 10037

Kings County Hospital Center

470 Clarkson Avenue
Brooklyn, NY 11203

Metropolitan Hospital Center

1901 First Avenue
New York, New York 10029

Vacunación:

- Se recomienda la vacuna contra la hepatitis A y B para personas que tienen hepatitis C.
- Las vacunas son seguras, eficaces, y pueden proteger a su hígado de daños mayores.

Obtenga las vacunas a través de su proveedor de atención médica regular, o puede visitar una de las clínicas que se indican a continuación:

Clínicas del DOHMH de la Ciudad de Nueva York que ofrecen servicios gratuitos y confidenciales

Llame al 311 para averiguar el horario de atención y cómo llegar a estos centros.

Estas clínicas también ofrecen:

- Prueba de Papanicolaou (PAP)
- Orientación y prueba confidencial y anónima de VIH
- Referimientos cuando sea necesario
- Diagnóstico y tratamiento de enfermedades de transmisión sexual (ETS)

Central Harlem

2238 Fifth Avenue (137th Street)
New York, NY 10037

East Harlem

158 East 115th Street
(off Lexington Avenue)
New York, NY 10029

Chelsea

303 Ninth Avenue (at 28th Street)
New York, NY 10001

Riverside

160 West 100th Street
(between Columbus/Amsterdam)
New York, NY 10025

Morrisania

1309 Fulton Avenue
(E 169th Street off 3rd Ave)
Bronx, NY 10456

Richmond

51 Stuyvesant Place (Wall Street)
Staten Island, NY 10301

Bushwick Clinic

335 Central Avenue
(between Linden St and Grove St)
Brooklyn, NY 11221

Fort Greene

295 Flatbush Ave. Extension, 2nd Floor
Brooklyn, NY 11201

Corona

34-33 Junction Blvd.
(at Roosevelt/Northern)
Jackson Heights, NY 11372

Jamaica

90-37 Parsons Blvd. 1st Floor
(off Jamaica Ave.)
Jamaica, NY 11432

Rockaway

67-19 Rockaway Beach Blvd.
(Addabbo Health Center)
Queens, NY 11692



Llame al 311 para recibir una copia de este folleto