

CÓMO INFORMAR A OTRAS PERSONAS QUE USTED PADECE DE HEPATITIS B CRÓNICA



Tabla de contenido

Cómo vivir con hepatitis B crónica	1
---	---

Cómo informar a otras personas

¿Por qué motivo debería comentarlo?.....	2
¿A quién se lo debería decir?	2
¿Qué sucede si no sé cuándo contraí Hep B?.....	3
¿De qué modo debería informar a otras personas?.....	3
¿Qué debería decir?	3
¿Cómo reaccionará la gente?	4

Niños

¿Debería decirles a mis hijos que tengo Hep B?.....	5
¿Qué sucede si mi hijo tiene Hep B?.....	5

Prevenga el contagio de la Hep B a otras personas

Relaciones sexuales.....	6
En el hogar	6
Consumo de drogas.....	6
Otro uso de agujas	6
Usted no puede transmitir la Hep B si... ..	6

Recursos

Análisis de Hep B	7
Vacuna contra la Hep B.....	7
Seguro y atención médica	7
Grupos de apoyo.....	8
Información adicional	8

CÓMO VIVIR CON HEPATITIS B CRÓNICA

La hepatitis B es una infección en el hígado provocada por el virus de la hepatitis B. Existen dos tipos de hepatitis B (denominada Hep B). La forma **aguda** constituye la infección inicial. La mayoría de la gente se recupera completamente de esta infección y posiblemente nunca la vuelva a contraer. En la forma **crónica**, el virus permanece en el organismo y puede continuar causando problemas.

Si usted padece de Hep B crónica (de largo plazo), usted no está solo: aproximadamente 1.25 millones de personas en los Estados Unidos también la tienen.

La mayoría de las personas con Hep B se sienten saludables durante toda su vida. Pero algunas personas desarrollan problemas como daño al hígado, insuficiencia renal o cáncer de hígado. Usted puede reducir el riesgo de estos problemas siguiendo estas recomendaciones:



- **No beber alcohol.**
- **Mantener una dieta saludable.**
- **Descansar lo suficiente y hacer ejercicio.**
- **Recibir la atención médica adecuada.** Busque un médico con experiencia en el tratamiento de personas con Hep B. Incluso si no tiene síntomas, hágase controles médicos frecuentes y consulte a su médico sobre su tratamiento.
- **Hable sobre lo que siente.** Enterarse de que tiene Hep B puede ser difícil. Puede sentir miedo, tristeza, enojo, confusión o disgusto. Coménteles a su médico o a alguien cercano a usted cómo se siente, o bien, asista a un grupo de apoyo.

La Hep B puede contagiarse a través de líquidos corporales y sangre infectados, por ejemplo:

- Tener relaciones sexuales sin protección (sexo sin usar un condón)
- Compartir agujas (para consumo de drogas, tatuajes, inyección de esteroides, acupuntura, etc.)
- Durante el parto (una mujer con Hep B puede transmitírsela al recién nacido)

Si desea obtener más información sobre este tema, lea el folleto "Hep B: Datos Importantes", se encuentra disponible en:

nyc.gov/html/doh/html/cd/cdhepb-the-facts.shtml

CÓMO INFORMAR A OTRAS PERSONAS

¿Por qué debería comentarlo?

Existen muchas buenas razones para informar a otros que padece Hep B: puede ser de ayuda para usted y para ellos. Las principales razones para hablar de la Hep B son:

Apoyo: Hablar con alguien en quien confía puede ayudarle a abordar sus sentimientos y obtener el apoyo que necesita.

Prevención: Si informa a sus parejas sexuales y a las personas con las que convive que usted padece de Hep B, ellas pueden realizarse los análisis para saber si contrajeron la enfermedad y, en caso contrario, pueden recibir las vacunas para no contagiarse.

¿A quién se lo debería decir?

Piense en qué momento podría haberse contagiado. Informe a las personas con las cuales tuvo contacto cercano desde que se contagió y a las personas con las cuales tendrá contacto cercano en el futuro, entre las que se incluyen:

- Parejas sexuales
- Personas con quienes comparte agujas
- Personas con las que convive

No es necesario que se lo diga a todos. Tómese el tiempo para decidir a quién se lo comentará y qué le dirá.

Si sus proveedores de atención médica aún no saben que usted padece de Hep B, infórmeles.



¿Qué sucede si no sé cuándo contraí Hep B?

Muchas personas no saben en qué momento se contagiaron. Hable con su proveedor de atención médica. Juntos pueden llegar a saber la fecha aproximada de contagio. Puede ser que no llegue a saberlo. Si es así, no se preocupe.

¿De qué modo debería informar a otras personas?

Lo más importante es ser honesto. Puede comunicarlo:

En persona: Busque un lugar en el que tenga privacidad y un momento para hablar en el que no será apurado ni interrumpido.

Acompañado por otra persona: Puede pedirle a un familiar, un amigo o un profesional de la salud (médico, enfermera, consejero, etc.) que le sirva de apoyo para informarle a otra persona.

De manera anónima: Si es muy difícil decirle a alguien personalmente, existen sitios web que permiten informar a otras personas sin necesidad de revelar su identidad (por ejemplo, inspot.org).



¿Qué debería decir?

Tómese su tiempo, pero proporcione toda la información posible. Haga todo lo posible por mostrarse seguro y sereno cuando hable del tema y evite culpar a otra persona. Asegúrese de decirles a las personas que:

- Se sometan a un análisis para saber si tienen Hep B o si necesitan vacunarse.
- Existe una vacuna muy efectiva contra la Hep B.
- La hepatitis B es tratable pero no se cura.
- La Hep B puede contagiarse mediante las relaciones sexuales, cuando se comparten agujas y durante el parto.

Le ofrecemos algunas sugerencias sobre las formas de iniciar la conversación:

- “Esto es muy difícil para mí, pero quiero decirte que tengo Hep B. Debes hacerte un análisis para saber si estás contagiado. Si no tienes el virus, es necesario que te vacunes.”
- “Te informo que tengo Hep B porque me preocupo por tu salud. Es necesario que te hagas un análisis para saber si estás contagiado. Si no lo estás, puedes vacunarte para protegerte de esta enfermedad”.

Si le resulta muy difícil comunicarle a alguien que usted padece de Hep B, podría ser más fácil decirle simplemente que se realice un análisis sin mencionar que padece esta enfermedad.



Lleve algunos folletos para darle a sus contactos a fin de que obtengan información adicional sobre la Hep B. Consulte las páginas 7 y 8 para conseguir recursos.

¿Cómo reaccionará la gente?

Las personas pueden reaccionar de diferentes maneras. Podrían ser compasivas y preocuparse por usted, o podrían enojarse si piensan que usted los expuso a la Hep B. O simplemente podrían hacerle preguntas.

Si sabe que alguien es violento o no está seguro sobre la reacción que podría tener, sea muy cuidadoso. Primero hable con su médico o con un consejero sobre la forma de llevar la conversación. Puede decidir estar acompañado por un familiar, un amigo o un profesional cuando le informe a otra persona.

NIÑOS

¿Debería decirles a mis hijos que tengo Hep B?

En caso de que sea una mujer que padece Hep B, sus hijos deben someterse a un análisis para determinar si tienen el virus. Si no tienen el virus, deben ser vacunados contra la Hep B.

Hable con sus hijos si tienen suficiente edad como para entender lo que significa tener Hep B. Puede darle más información a medida que su hijo vaya creciendo y madurando. Hágalo de manera simple y directa. Diga, por ejemplo:

“Tengo algo importante que decirte: tengo una enfermedad que me afecta el hígado. Necesito consultar a un médico para asegurarme de que estoy bien.”

¿Qué sucede si mi hijo tiene Hep B?

Si su hijo tiene Hep B, consulte a su pediatra sobre cómo y cuándo hablar del tema.

No es necesario que informe a maestros, guarderías infantiles, niñeras, entrenadores deportivos, a otros niños ni a sus padres que su hijo tiene Hep B.

SOÑOS
Niños



PREVENGA EL CONTAGIO DE LA HEP B A OTRAS PERSONAS

Relaciones sexuales

Use condones hasta que sus parejas sexuales estén completamente vacunadas con tres inyecciones de Hep B. Siga usando condones para evitar contraer o contagiar otras enfermedades de transmisión sexual a menos que se encuentre en una relación de muchos años de monogamia mutua.

En el hogar

Informe a las personas con las que convive que pueden infectarse si están en contacto con su sangre. No comparta artículos como cepillos de dientes, máquinas de afeitar, cortaúñas, jeringas ni glucómetros.

Consumo de drogas

Nunca comparta drogas ni equipos para consumo de drogas inyectables como agujas, jeringas, algodón, cuerdas elásticas ni calentadores. No comparta tazas ni agua para preparar las drogas.

Nunca comparta artículos para aspirar ni inhalar drogas.

Otro uso de agujas

Nunca comparta agujas para hacerse tatuajes, acupuntura ni inyectarse (insulina, esteroides, etc.).

Asegúrese de que sus parejas sexuales, las personas con las que convive y las personas con las que consume drogas o usa agujas se realicen análisis. Si no están infectados, necesitan vacunarse para no contraer Hep B.

Usted no puede transmitir la Hep B si...

- Estornuda o tose
- Besa o abraza
- Comparte vasos o cubiertos
- Prepara alimentos para otras personas
- Come con alguien
- Amamanta

No debe ser apartado del trabajo ni de la escuela por padecer de Hep B.

RECURSOS

Análisis de Hep B

Las parejas sexuales, las personas con las que comparte jeringas y las personas con las que convive deben someterse a dos análisis:

- Análisis de antígeno de superficie de la Hep B (HBsAg)
- Análisis de anticuerpos de superficie de la Hep B (anti-HBs)

Qué significan los análisis:

Resultados		Interpretación
Antígeno de superficie de la Hep B (HBsAg)	Anticuerpos de superficie de la Hep B (anti-HBs)	
Positivo	Negativo	Infección de Hep B
Negativo	Positivo	Inmune
Negativo	Negativo	Necesita vacunación, susceptible
Positivo	Positivo	Resultado inusual Consulte con su médico; sométase a análisis nuevamente

Su proveedor de atención médica o su doctor regular pueden solicitar estos análisis. Si no cuenta con un proveedor de atención médica, llame al 311 para saber dónde realizarse análisis.

Vacuna de Hep B

Si conoce personas que necesitan vacunarse, hable con un proveedor de atención médica o llame al 311.

Seguro y atención médica

Llame al 311 para obtener información sobre seguros gratuitos o de bajo costo.

Family Health Plus

(877) 934-7587 • www.health.state.ny.us/nysdoh/fhplus/index.htm

Healthy NY

(866) 432-5849 • healthyny.com

Grupos de apoyo

Para localizar las ubicaciones de los grupos de apoyo en la Ciudad de Nueva York (para Hep B y Hep C), visite:

<http://sites.google.com/site/nychepatitisctaskforce/hcv-support-groups>

o llame al 311.

Información adicional

Departamento de Salud y Salud Mental de la Ciudad de Nueva York

Si desea obtener información general sobre Hep B para personas que viven con hepatitis B crónica, visite

<http://www.nyc.gov/html/doh/html/cd/cdhepb-the-facts.shtml>

(Disponible en varios idiomas).

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades

cdc.gov/hepatitis

LIFENET

Si se siente deprimido o si tiene problemas con drogas o alcohol, llame al

1-800-LIFENET (800) 543-3638 las 24 horas, los 7 días de la semana para obtener ayuda.

- En español: 1-877-AYUDESE (877-298-3373)
- En mandarín, cantonés y coreano: 877-990-8585
- Todos los otros idiomas: 1-800-LIFENET (800-543-3638)

HEEP

B



Llame al 311 para solicitar copias de este folleto