



Lo que necesita saber sobre la hepatitis C

El término “hepatitis” significa inflamación del hígado. Las hepatitis A, B y C se refieren a ciertas infecciones víricas que afectan al hígado de formas diferentes.

La hepatitis tiene muchas causas, esto incluye el alcohol, el uso de drogas recreativas, el uso de medicamentos bajo receta y los virus. Los principales tipos de hepatitis viral son A, B y C. La hepatitis C suele ser una infección crónica, que puede conllevar a problemas médicos graves.



- Los avances recientes en las opciones de tratamiento han conducido a una cura para la mayoría de las personas que padecen esta enfermedad.
- A diferencia de la hepatitis A y B, no existe una vacuna para la hepatitis C.

Tratamiento para la hepatitis C

De la misma forma que hay diferentes tipos de hepatitis, también existen diferentes tipos de virus de hepatitis C. De hecho, hay seis tipos de virus, conocidos como "genotipos". Su médico le indicará que se realice análisis de sangre para ayudar a determinar las mejores opciones de tratamiento para usted. Recientemente, se han puesto a disposición del público muchos medicamentos para tratar esta enfermedad. Algunos sirven para ciertos genotipos y otros son más generales. Dependiendo de sus antecedentes médicos y los resultados de los análisis de sangre y de laboratorio, su médico le recetará el medicamento adecuado para usted.

En el pasado, las opciones para tratar el VHC eran limitadas. La mayoría de los planes de tratamiento usan dos fármacos: interferón pegilado y ribavirina, los cuales siguen en uso en la actualidad.

En 2011, se pusieron a disposición opciones nuevas y mejoradas de tratamiento: velpatasvir y sofosbuvir (Epclusa®) y glecaprevir, y pibrentasvir (Mavyret®). En vez de recibir inyecciones de interferón pegilado durante hasta 48 semanas y tener efectos secundarios graves, algunas personas pueden tomar estas terapias nuevas por vía oral durante entre 8 a 12 semanas. Estas terapias nuevas tienen efectos secundarios mínimos y pueden curar la enfermedad en la mayoría de los pacientes con el VHC.¹

Su médico le recetará el mejor tratamiento para usted dependiendo de su caso. No tenga miedo de contarle a su médico sobre todos sus antecedentes médicos. Los médicos pueden atenderlo mejor cuando conocen todos sus detalles médicos.

Disciplina

Debe tomar sus medicamentos exactamente como y cuando su médico se los receta. Saltarse algunas dosis o tomarlos en horas diferentes puede generar resistencia al tratamiento, que es cuando una terapia que solía funcionar deja de ser efectiva. Esto también puede limitar la respuesta del sistema inmunitario de su cuerpo en el futuro.

Asegúrese de hacerle saber a su enfermero de stePS si tiene problemas para recordar su tratamiento. El enfermero puede darle consejos sobre cómo seguir el tratamiento. Recuerde que seguir su receta médica tal como se le indica puede hacer que se cure.

Reinfección

Aun cuando haya terminado su tratamiento, no existe una inmunidad duradera contra la hepatitis C. Usted puede volverse a infectar si se expone de nuevo al virus.¹ Hay formas en las que puede reducir su exposición:

¹ "Epclusa vs. Mavyret", Medical News Today, <https://www.medicalnewstoday.com/articles/326248#epclusa-vs-harvoni>.

² ¿Puede volver a tener hepatitis C después de curarse? Hepatitis Central. www.hepatitiscentral.com/news/after-being-cured-can-hep-c-return.

Hepatitis A

- Esta es causada por el virus de la hepatitis A (VHA).
- Es muy contagiosa y por lo general se transmite vía ruta fecal oral, como contacto personal y por el consumo de comida o agua contaminada.
- La mayoría de las personas con hepatitis A mejora sin tratamiento (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU, 2023).
- La mejor defensa contra la hepatitis A es vacunarse.

Hepatitis B

- Esta es causada por el virus de la hepatitis B (VHB).
- Se transmite a través de sangre, semen u otro fluido corporal infectado transferido a través del contacto sexual, por compartir agujas o jeringas o traspasado de madre a hijo al nacer.
- La hepatitis B crónica puede causar cirrosis o cáncer de hígado.
- La mejor defensa contra la hepatitis B es vacunarse.

Hepatitis C

- La hepatitis C es causada por el virus de la hepatitis C (VHC).
- Es un virus que se transmite por la sangre, que por lo general se contagia al compartir agujas u otros dispositivos para inyectar fármacos.
- Una persona que no ha tenido ningún síntoma, pero que está infectada con el VHC, puede contagiar a otras personas.
- La hepatitis C crónica puede resultar en daño hepático, insuficiencia hepática o muerte.

- **Practicar sexo seguro.** El riesgo de transmitir hepatitis C a una pareja sexual es baja, pero es posible.
- **Mantener buenos hábitos de higiene.** No comparta artículos personales que puedan tener trazas de sangre. Esto incluye cepillos de dientes y afeitadoras.
- **Cubrir heridas abiertas.** Proteja cualquier corte o llagas que tenga en su piel con bandas y gasas.
- **No done sangre.** Incluso después de completar el tratamiento, si alguna vez se le diagnosticó hepatitis B o C no es elegible para donar sangre (American Red Cross, 2022).

Está bien tener contacto cercano. La hepatitis C no se contagia por estornudar, abrazar, tomarse de las manos, toser, compartir utensilios o a través de alimentos.

Educación nutricional

Los hábitos de alimentación saludables son importantes cuando tiene hepatitis C. Evite beber alcohol. El alcohol es tóxico para el hígado de todas las personas, pero es especialmente dañino para las personas con hepatitis C. Esto hace que el hígado trabaje mucho más de lo normal, lo cual pone a su cuerpo bajo gran tensión. Beber en exceso puede causar cirrosis y enfermedad hepática terminal.

La Academia de Nutrición y Dietética ofrece las siguientes recomendaciones para los pacientes con hepatitis:

- El hígado ayuda a su cuerpo a digerir y almacenar los nutrientes de los alimentos.
- Cuando tiene una infección grave, como la hepatitis, su cuerpo no puede usar los alimentos tan bien como lo haría si estuviese sano.
- Puede que no tenga tantas ganas de comer como normalmente lo haría o puede que su cuerpo no tolere los alimentos que solía comer.
- Es posible que también tenga síntomas de la enfermedad hepática que hacen que sea más difícil que consuma suficientes alimentos.

Nota:

- Si tiene síntomas de la enfermedad hepática o necesita bajar de peso, su médico podría sugerirle que reduzca el consumo de sodio, líquidos, proteínas o azúcares.
- Si ese es el caso, estas recomendaciones no son para usted.
- Hable con un dietista registrado o con su médico sobre cómo encontrar un plan alimenticio que se adapte a sus necesidades.
- La terapia de nutrición puede ayudarlo a combatir su infección y apoyar su recuperación.

Lineamientos generales

- Consuma suficientes alimentos para obtener las calorías, las proteínas, los vitaminas y los minerales que su cuerpo necesita.
- Pésese por lo menos una vez a la semana.
 - Si su peso no cambia, es probable que este consumiendo suficiente calorías.

- Es posible que se sienta mejor, más cómodo y se mantenga fuerte si consume entre cuatro y seis comidas pequeñas por día en vez de tres comidas grandes.
 - Trate de consumir al menos tres comidas y un refrigerio al día.
 - Mantenga un horario de comidas regular que incluya una comida o un refrigerio cada pocas horas. Esto ayudará a su cuerpo a procesar las comidas de forma más eficiente.
- Puede que necesite tomar vitaminas y minerales adicionales, como las vitaminas One-A-Day. Pregúntele a su médico o dietista registrado sobre cuál es el suplemento adecuado para usted.

Alimentos recomendados

Siga un plan de comidas balanceado que incluya alimentos de cada grupo alimenticio.

Si tiene problemas para comer suficiente, elija alimentos que sean altos en calorías y nutrientes. Por ejemplo, puede escoger:

- Bebidas como leche, jugos, bebidas con sabor frutas, bebidas con suplementos nutricionales, chocolate caliente, gaseosas regulares (no dietéticas).
- Alimentos altos en grasas. Puede tomar leche entera o agregar mantequilla, margarina, aceite o aderezos a las comidas.
- Carbohidratos que sean altos en calorías, como frutas en almibar concentrado enlatadas o postres.

Consuma refrigerios saludables entre las comidas. Algunas buenas opciones incluyen:

- Fruta fresca, congelada o enlatadas o jugo de fruta.
- Verduras crudas con salsa o aderezo para ensalada.
- Leche, yogur, pudín, queso.
- Cereal, galletas saladas, bollos, pan.
- Nueces tostadas y mantequilla de maní.
- Suplementos líquidos altos en calorías, tales como Boost® o Ensure®.

Alimentos no recomendados

Si tiene dificultades para comer suficiente, evite alimentos que sean bajos en calorías y nutrientes saludables. Por ejemplo, debería limitar:

- Agua, bebidas deportivas y dietéticas.
- Alimentos dietéticos, alimentos bajos en carbohidratos y reducidos en calorías.
- Alimentos sin grasas o muy bajos en grasas, como galletas sin grasas.

Protéjase contra la intoxicación alimentaria. Evite:

- Leche cruda o no pasteurizada, leche, yogur, y otros productos lácteos.
- Carnes, carne de aves de corral y caza, pescados o mariscos crudos o poco cocidos o tofu crudo.
- Huevos crudos o poco cocidos y alimentos que puedan contenerlos.
- Frutas y verduras frescas sin lavar.

- Jugos de frutas y verduras no pasteurizados y sidra.
- Cualquier tipo de brotes de verduras (alfalfa, rábano, brócoli, judía mungo).

de comidas	Menú
Desayuno	½ taza de avena con azúcar morena, pasas de uva y canela 1 taza de leche 1 rebanada de tostada integral con margarina y mermelada ½ taza de jugo de naranja
Refrigerio matutino (opcional)	6 onzas de yogur con 2 cucharadas de granola
Almuerzo	1 taza de sopa fideos de pollo Pan integral con rebanadas de pavo y queso Havarti 3 o 4 zanahorias bebé Bananas y naranjas en rebanadas 1 taza de leche
Refrigerio vespertino (opcional)	1 taza de suplemento líquido alto en calorías (como Boost® o Ensure®) Galletas saladas integrales
Comida nocturna	4 onzas de lomo de cerdo 1 batata pequeña horneada con 2 cucharaditas de margarina ½ taza de brócoli, vainas de guisantes, cebollas y champiñones salteados ½ taza de frutas mixtas frescas
Refrigerio nocturno	½ taza de pudín 3 o 4 galletas



Ejercicio físico

El ejercicio físico es extremadamente importante si tiene hepatitis C. Mientras más pese, más tendrán que trabajar sus órganos, esto incluye a su hígado. El sobrepeso también puede causar diabetes y aumentar la cantidad de células grasas en el hígado, lo cual puede generar más complicaciones de hígado graso y daño hepático. Estas condiciones pueden hacer que un hígado con hepatitis C empeore.

Muchos de los tratamientos contra la hepatitis C generan efectos secundarios de fatiga y depresión. El ejercicio físico puede ayudar con estos síntomas y ayudarlo a dormir mejor.

No se han realizado estudios para verificar si un ejercicio es más útil que otro. Las recomendaciones son las mismas que se le dan al público general:

- Realice por lo menos 30 minutos de ejercicio aeróbico de intensidad moderada la mayoría de los días de la semana.
- Actividades de fortalecimiento muscular al menos dos días a la semana (CDC 2022).

Hable con su médico antes de empezar cualquier rutina de ejercicios nueva.

Recursos:

American Red Cross, 2022

CDC, Hepatitis, 2023 CDC, Recomendaciones de actividad física (2022)

Todas las marcas registradas son propiedad de sus respectivos dueños.

Comuníquese con nosotros

PerformSpecialty

2416 Lake Orange Drive, Suite 190

Orlando, FL 32837

1-855-287-7888

info@performspecialty.com



ACCREDITED

Farmacia especializada
Expira 04/01/2024



ACCREDITED

Centro Farmacéutico
para Enfermedades
Raras de Excelencia
Expira 04/01/2024

