

Cómo vivir bien con el virus de la hepatitis C

Living well with hepatitis C virus

¿Cuáles son los síntomas del virus de la hepatitis C (VHC)?

La mayoría de las personas que tienen el VHC se sienten bien, no presentan síntomas y es posible que no sepan que tienen el VHC. Pueden desconocer que han sido expuestas al virus. Algunas personas pueden sufrir una breve enfermedad con síntomas que aparecen alrededor de las 6 semanas después de haber sido infectadas con el virus. Es necesario realizarse un análisis de sangre para saber si tiene el VHC.

Aproximadamente el 75 % de las personas que tienen el VHC desarrollan una infección crónica (de por vida). Las personas con el VHC crónico pueden sentirse cansadas, tener un estado anímico bajo o dolor estomacal, y pueden transmitir el virus a otros.

Sin tratamiento, algunas personas con el VHC crónico desarrollan una enfermedad hepática significativa. Esto puede conducir a la cicatrización en el hígado (cirrosis), insuficiencia hepática o cáncer de hígado en un pequeño número de personas.

¿Existe una vacuna contra el VHC?

No hay ninguna vacuna disponible contra el VHC.

¿Es curable el virus de la hepatitis C?

Sí. El VHC es curable. BC PharmaCare cubre nuevos medicamentos que son altamente efectivos para tratar el VHC. Estos medicamentos tienen pocos efectos secundarios y son más fáciles de tomar (no se inyectan) que los medicamentos más antiguos. En 8 a 12 semanas, la mayoría de los pacientes pueden curarse del VHC. Es posible volver a infectarse con el VHC después de curarse.

Si tiene el VHC crónico, debe consultar a su proveedor de asistencia sanitaria de manera regular. Durante estas visitas, es posible que se le realicen exámenes físicos y otras pruebas para monitorizar el bienestar del hígado. También puede ser derivado a un especialista para más pruebas. Un tratamiento temprano puede prevenir que la infección se convierta en una enfermedad hepática muy grave, en

cáncer de hígado o que se necesite un trasplante de hígado.

¿Cómo se puede prevenir la transmisión del VHC a otros?

El VHC se transmite a través de la sangre. Si bien existe un riesgo muy bajo de propagación del virus a través de otros fluidos corporales, como el semen o los fluidos vaginales, es más probable que el VHC se propague si hay sangre presente en esos fluidos.

Si tiene el VHC, puede reducir la posibilidad de transmitir el virus a otras personas haciendo lo siguiente:

- No comparta el material para el consumo de drogas, tales como pajitas/popotes, pipas, cucharas, filtros, agua, agujas o jeringuillas
- Nunca done sangre, semen, órganos o tejido
- Informe a su proveedor de asistencia sanitaria si ha donado o recibido productos sanguíneos o trasplantes de tejido alguna vez
- Informe a aquellos cuya sangre haya entrado en contacto directo con su sangre que deberían visitar una unidad local de salud pública o a su proveedor de asistencia sanitaria
- Informe a su proveedor de asistencia sanitaria, dentista y a cualquier otra persona que pueda entrar en contacto con su sangre (por ejemplo, al hacerse tatuajes, piercings corporales, electrólisis o acupuntura) que tiene el VHC. Esto les permitirá tomar las precauciones necesarias para evitar la transmisión del virus
- Practique el sexo de manera más segura. Hable con su(s) pareja(s) acerca de hacerse la prueba de detección de infecciones de transmisión sexual y sanguínea (STBBI, por sus siglas en inglés) y sobre el hecho de que tiene el VHC
- No comparta cuchillas de afeitar, cepillos de dientes, hilo dental, limas de uñas u otros artículos que pudieran tener pequeñas cantidades de sangre
- Vende todos los cortes y llagas hasta que hayan sanado

- Coloque los artículos que tengan sangre en una bolsa de plástico separada antes de tirarlos a la basura en su casa (por ejemplo, vendas, pañuelos, tampones, cuchillas de afeitar, hilo dental)
- Limpie y desinfecte las zonas que puedan tener sangre usando una solución reciente de lejía de uso doméstico. Haga una solución de lejía mezclando 1 parte de lejía con 9 partes de agua. Deje la solución de lejía en contacto con el área durante al menos 10 minutos antes de limpiarla
- La lactancia materna o en el pecho es segura, a menos que el pezón o la areola estén agrietados o sangren. Durante este tiempo, la leche se debe extraer y desechar. Cuando el pezón o la areola ya no estén agrietados o sangrando, puede reanudar la lactancia materna o en el pecho

¿Qué puede hacer para mantenerse lo más sano posible?

Para mejorar su salud mientras tenga el VHC, aprenda más sobre la enfermedad y tome en consideración lo siguiente:

- Acceda a los tratamientos antivirales de acción directa (AAD) disponibles públicamente a través de BC PharmaCare para todos los habitantes de la Colombia Británica que tienen el VHC. El tratamiento temprano puede prevenir que la enfermedad se convierta en una enfermedad hepática grave
- Obtenga más información sobre la hepatitis C de su proveedor de asistencia sanitaria, unidad local de salud, o grupos de apoyo
- Evite el alcohol, ya que puede causar más daño a su hígado. Si bebe alcohol, intente reducir la cantidad que bebe
- Evite usar drogas y fumar
- Use solo medicamentos recetados de venta libre u otras terapias herbarias o alternativas según las indicaciones de su proveedor de asistencia sanitaria
- Mantenga un peso saludable
- Reduzca el estrés y duerma lo suficiente

- Protéjase contra otras enfermedades. Las siguientes vacunas se proporcionan gratuitamente para todos aquellos que alguna vez hayan sido infectados por el VHC:
 - Vacunas contra la hepatitis A y B (si todavía no está inmunizado). El virus de la hepatitis A y la hepatitis B pueden causar daño adicional en el hígado
 - Vacuna neumocócica polisacárida
 - Vacuna contra la influenza (gripe). Para una mejor protección, debería recibir la vacuna todos los años tan pronto como esté disponible (generalmente en octubre)

Para más información

- [HealthLinkBC File #40a Virus de la hepatitis C](#)
- [Hepatitis Education Canada \(Programa canadiense de educación sobre la hepatitis\)](#)
- [Canadian Liver Foundation \(Fundación Canadiense del Hígado\)](#)
- [CATIE – Salud hepática a largo plazo](#)

Información sobre la reducción de daños:

- [HealthLinkBC File #102a Entender la reducción de daños: Consumo de sustancias](#)

Información sobre enfermedades relacionadas:

- [HealthLinkBC File #97 El contacto con la sangre o los fluidos corporales: Cómo protegerse de una infección](#)
- [HealthLinkBC File #25a Vacuna contra la hepatitis B](#)
- [HealthLinkBC File #33 Vacuna contra la hepatitis A](#)
- [HealthLinkBC File #62c Vacuna conjugada contra el neumococo \(PCV 20\)](#)
- [HealthLinkBC File #12d Vacuna desactivada contra la influenza \(gripe\)](#)



Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlink-bc-files o visite su unidad local de Salud Pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.