




Alcemos la voz frente a la Hepatitis

www.vocesfrentealahepatitisc.org

 @alzalamano

 www.facebook.com/alzalamanoactua

World Hepatitis
Alliance



Agradecemos el apoyo de  en la impresión de este material.

**La Hepatitis C
es curable**
si se detecta
y se trata a tiempo.

Fundación Mexicana para la Salud Hepática A.C.

Av. Revolución 1386, Colonia Guadalupe Inn, C.P. 01060, México, D.F.
Tel: 56 63 • 48 86 • Fax: 56 61 • 50 97
www.fundhepa.org.mx
informate@fundhepa.org.mx

donataria autorizada

NEW DISTRIBUTION
Y TRANSPARENCIA



www.vocesfrentealahepatitisc.org

La Hepatitis C es la enfermedad causada por el **virus de la Hepatitis C (VHC)** que provoca la inflamación de las células del hígado. Es una enfermedad silenciosa y progresiva que provoca daño permanente al hígado.



El 80% de las personas que adquieren el **VHC** no lo eliminan de su organismo y desarrollan **Hepatitis C Crónica**, pero si la enfermedad es detectada y tratada a tiempo puede ser controlada.

El diagnóstico y tratamiento oportunos de las enfermedades hepáticas puede salvar tu vida.

La Hepatitis C es curable si se detecta y trata a tiempo.



Hepatitis C en cifras:

- ▶ La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que existen entre 130 y 170 millones de personas infectadas con **VHC** en el mundo.
- ▶ La **Hepatitis C** representa un problema de salud pública ya que afecta a 3.3% de la población mundial.
- ▶ En México se estima que 1.4% de la población padece **Hepatitis C**, y se calcula que cada año hay 19,300 nuevos casos. (*Fundación Mexicana para la Salud Hepática; La Hepatitis C como un problema de salud pública en México; Salud Publica Mex 2011;53 supl 1:561-567*).
- ▶ El 20% de las personas que padecen **Hepatitis C** no presenta síntomas, lo cual dificulta su detección.
- ▶ En el 80% de los casos de **Hepatitis C** la enfermedad evoluciona a **Hepatitis C crónica**, de estos, 10 a 20% desarrollan cirrosis hepática y entre el 1 y el 4% pueden llegar a padecer carcinoma hepatocelular (cáncer del hígado).

La Hepatitis C es la causa más común de trasplante de hígado.



México es un país con baja prevalencia de Hepatitis C.

Causas:

¿Cómo me pude haber contagiado con el virus de la Hepatitis C?

Los factores de riesgo identificados son:

- ▶ El uso de drogas intravenosas o intranasales (aunque sea una sola vez).
- ▶ Las transfusiones de sangre, intervenciones quirúrgicas mayores o trasplante de órganos antes de 1994. La Norma Oficial Mexicana (NOM-003-SSS2-1993) que determina la detección de anticuerpos de VHC en los bancos de sangre se da a conocer hasta julio de 1994.
- ▶ La administración de factores de coagulación y derivados de sangre elaborados antes de 1994.
- ▶ Los tratamientos de hemodiálisis.
- ▶ Los tatuajes o perforaciones (piercing) en el cuerpo.
- ▶ Tener relaciones sexuales con una persona infectada sin protección. ¡Recuerda que alguien puede estar infectado sin saberlo!
- ▶ El contacto con agujas o sangre infectada.
- ▶ Madre portadora del virus de la Hepatitis C activo al final del embarazo (aunque no siempre hay contagio).
- ▶ Ser VIH positivo.
- ▶ Padecer o haber padecido alguna enfermedad de transmisión sexual.
- ▶ Compartir artículos de uso personal con una persona infectada con VHC (rasuradoras, cortaúñas, cepillo de dientes, etc).

No existe una vacuna que brinde protección contra el virus de la Hepatitis C. La única forma de prevenir esta enfermedad es evitar el contagio.

Síntomas:

¿Cuáles son los síntomas de la infección?

Como probablemente ya sabes, en un principio la infección por VHC puede no presentar síntomas y puede desarrollarse de forma aguda o crónica.

En algunos casos la infección por VHC es de corta duración (3-6 semanas), no produce daño permanente al hígado y puede o no presentar síntomas como debilidad, falta de apetito y coloración amarilla en la piel y la parte blanca de los ojos. A esta forma de infección se le conoce como **Hepatitis C Aguda**.

Se llama **Hepatitis C Crónica** cuando la infección dura más de 6 meses y puede cursarse sin síntomas durante 20 ó 30 años aunque si pueden detectarse alteraciones en las pruebas de función hepática si se realiza un estudio de sangre. Cuando la infección por VHC avanza se presentan síntomas como:

- Fatiga.
- Orina oscura.
- Evacuaciones claras.
- Dolor abdominal.
- Pérdida de apetito.
- Náuseas (malestar estomacal).
- Coloración amarilla en la piel y/o parte blanca de los ojos (ictericia).
- Ronchas y comezón en la piel (prurito).
- Dolor o inflamación de las articulaciones.



Tratamiento:

Si se detecta el virus en etapas tempranas de la enfermedad, los médicos pueden intervenir terapéuticamente para controlarlo y minimizar el daño al hígado.

Cuándo los estudios indican que el virus está activo, el médico especialista puede considerar necesario o no administrar el tratamiento de acuerdo a las normas internacionales existentes.

Debido a que cada organismo responde de diferente manera al tratamiento y a que cada caso se desarrolla de manera distinta, la duración y efectividad del tratamiento también son diferentes en cada persona infectada.



Tu puedes y debes ser parte activa de tu tratamiento.

- ▶ Toma el control de tu condición. Infórmate, cuidate y respóndizate.
- ▶ Tu alimentación es parte importante de tu tratamiento ¡Cuidala! Planea, prepara y consume alimentos frescos, naturales, no procesados y preparados higiénicamente. Busca la ayuda de un dietista o nutriólogo capacitado para diseñarte un plan de alimentación a tu medida.
- ▶ Mantén y/o recupera un peso adecuado a tu estatura. Tanto el sobrepeso como la desnutrición son factores de riesgo para que la enfermedad avance más rápido.
- ▶ Evita o al menos disminuye el consumo de azúcar; lee las etiquetas de los alimentos empacados que consumes para saber cuáles la contienen. El azúcar puede esconderse bajo muchos nombres, entre ellos: sacarosa, fructosa, jarabe de maíz de alta fructosa, jugo evaporado de caña, glucosa, dextrosa, maltodextrina y otros.

- ▶ Evita los alimentos muy grasosos como los fritos, rebozados, empanizados, etc. No consumas grasas vegetales hidrogenadas.
- ▶ Escoge proteínas animales (pollo, carne, quesos) bajas en grasa y cómelas con moderación. Consume proteínas vegetales como frijol, lenteja, garbanzo y otros granos enteros.
- ▶ Ejercítate todos los días de la semana practicando un deporte y/o busca la forma de moverte más en tu vida diaria (siempre que puedas usa las escaleras en lugar del elevador, baja un poco antes del transporte público y camina, estacionate más lejos, utiliza una bicicleta para trayectos cortos, realiza actividades recreativas que impliquen moverse, etc).
- ▶ Dale importancia a tu descanso respetando tus horas de sueño y descansando en el día cuando tu cuerpo lo necesite.
- ▶ Toma únicamente los medicamentos recetados por tu médico.
- ▶ No bebas alcohol.
- ▶ No uses drogas.
- ▶ Acude a tus citas con el médico.
- ▶ Consulta a tu médico sobre las vacunas contra las Hepatitis A y B.
- ▶ En la medida de lo posible, continúa tu vida normal y busca realizar actividades que disfrutes.
- ▶ Es recomendable que realices una actividad que te ayude a manejar el estrés como yoga, meditación, tai chi, actividades recreativas al aire libre, oración, etc. y que te unas a un grupo de apoyo donde encontrarás:
 - Orientación sobre temas de salud hepática.
 - Apoyo emocional y psicológico profesional.
 - Información nutricional para llevar una dieta sana y un estilo de vida saludable.



Efectos secundarios o adversos de los medicamentos:

Los medicamentos pueden causar síntomas y reacciones desagradables que pocas veces ameritan que se suspendan. La respuesta al tratamiento siempre es individual. Informa a tu médico si presentas reacciones secundarias, él es el único que puede indicarte como disminuirlas.

Para que el tratamiento sea efectivo, es muy importante que recibas atención médica periódica y tomes los medicamentos siguiendo las indicaciones precisas del médico que te atiende.

Formar parte de un grupo de pacientes es una excelente alternativa para asimilar el proceso de la enfermedad y compartir experiencias.



Medidas para evitar el contagio:

Si eres portador del VHC debes tomar algunas medidas para evitar contagiar a las personas con las que convives:

- ▶ No compartas agujas, navajas, cortauñas ni ningún otro instrumento punzocortante con los demás. Los cepillos de dientes también pueden ser un vehículo de contagio y por lo tanto tampoco se deben de compartir.
- ▶ Mantén cubiertas heridas o cortadas abiertas.
- ▶ Si tienes relaciones sexuales usa condón.



Atención:

En México los derechohabientes del IMSS, ISSSTE, PEMEX, SEDENA, Seguro Popular y los seguros adquiridos en compañías particulares tienen acceso al tratamiento para **Hepatitis C**.

Acude a tu clínica familiar. Ahí el médico te guiará y orientará para que seas canalizado a un especialista gastrohepatólogo, quien deberá hacer todo lo necesario para tu pronta atención. Si tienes dudas, contacta a un trabajador social, él te canalizará a los módulos de información pertinentes.

Si no cuentas con ninguno de estos servicios afílate al Seguro Popular que otorga cobertura de servicios de salud para más de 1.500 enfermedades, incluida la **Hepatitis C**, a través de un aseguramiento público y voluntario. Localiza el Módulo de Afiliación y Orientación (MAO) más cercano a tu domicilio. **Llama sin costo al 01 - 800 - 717 25 83.**

La Hepatitis C no se transmite por contacto casual, besos, abrazos, sudor o tos, ni por comida o por amamantar a un bebé.

La Hepatitis C no se contagia por compartir vasos, cubiertos o platos.



Voces Frente a la Hepatitis C es una alianza que surge como iniciativa de la sociedad civil conformada por diversas asociaciones y grupos de pacientes de **Hepatitis C**.

Sus principales objetivos son:

- Promover la creación de grupos de pacientes de **Hepatitis C** y sus familiares.
- Impulsar la acreditación ante la Comisión Nacional de Protección a la Salud (Seguro Popular) de hospitales que otorguen atención médica a pacientes con **Hepatitis C**.
- Promover la atención integral a pacientes con **Hepatitis C** y sus familiares.

Visítanos en Internet

www.vocesfrentealahepatitisc.org

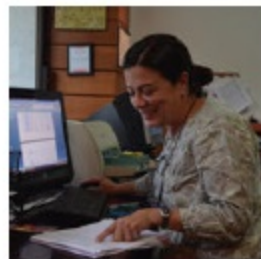


Conferencias y foros de discusión.



Comprometidos con la salud hepática en México a partir de 2011, FundHepa crea el Programa de Apoyo Integral para Pacientes con Enfermedades Hepáticas y sus Familiares. Uno de los objetivos es ayudar a las personas que padecen **Hepatitis C** en el proceso de asimilación de la enfermedad invitándolos a formar parte de un Grupo de Apoyo.

FundHepa colabora con los grupos de pacientes proporcionando información y orientación confiable y actual sobre la enfermedad. Busca un grupo en tu comunidad.



La orientación, el apoyo psicológico y la información nutricional son elementos clave en el buen manejo de la enfermedad.



Infórmate

Tel. 56 63 • 48 86 y 56 61 • 50 97

www.fundhepa.org.mx
informate@fundhepa.org.mx