

13.11. Hepatitis aguda

Hepatitis significa **inflamación del hígado**. La causa principal es una infección por virus, pero también la puede producir la toma excesiva de alcohol e incluso de algunos medicamentos. Se llama aguda cuando la hepatitis se cura antes de los 6 meses.

Si es leve, puede que usted no tenga ninguna molestia y que la descubra su médico al hacerle un análisis de sangre. Si es más intensa, puede presentar fatiga, fiebre, dolor muscular, náuseas, vómitos, molestias en la tripa, color amarillento en la piel (ictericia), orina oscura y heces blanquecinas. Normalmente es una enfermedad benigna, pero necesita tiempo para curarse. Deberá hacerse análisis: transaminasas y serología.

¿Qué puede hacer?

- Haga **reposo** unas semanas, aunque no es necesario que se quede en la cama. Más adelante, aunque los análisis no estén bien del todo, puede empezar progresivamente a hacer algún tipo de actividad física. No debe hacer deporte hasta que se cure del todo. Aunque ya hayan desaparecido las molestias, es normal que las transaminasas sigan altas durante más tiempo.
- Siga una **dieta normal**. Puede ser que al principio las grasas le sienten mal, evítelas. Los primeros días le va a sentar mejor la fruta, la pasta y el arroz. Si no tiene mucha hambre, coma varias veces al día y menor cantidad.
- No tiene por qué dejar de tomar ningún alimento en especial (chocolate, leche, huevos), sobre todo si le sientan bien.
- **Evite beber alcohol** hasta que se cure.
- Consulte con su médico la medicación que está tomando.

HEPATITIS A

- La causa más frecuente de contagio es la toma de agua o alimentos (por ejemplo, moluscos crudos) contaminados. El riesgo aumenta en viajes a países poco desarrollados o por el contacto con otros niños en guarderías o escuelas.
- Báñese frecuentemente, tenga especial cuidado de lavarse las manos con jabón y agua muy caliente, sobre todo después de ir al baño y antes de comer o preparar alimentos, al cambiar un pañal o sábanas sucias.
- Evite los alimentos crudos, la frutas que no se puedan pelar, el agua o los zumos no embotellados. En los países en vías de desarrollo, evite tomar agua del grifo, incluso en los hoteles de lujo; reciben el agua de la red general.
- No comparta cubiertos, cepillos de dientes, etc. durante unos 15 días.
- Esta enfermedad se cura, prácticamente siempre, sin dejar secuelas, al cabo de unas semanas. En ocasiones se debe vacunar a los familiares o compañeros.



HEPATITIS B

- Se suele contagiar al mantener relaciones sexuales o compartir jeringas con personas infectadas, o al efectuarse heridas, tatuajes o *piercings* con material contaminado.
- En un pequeño porcentaje de personas, puede hacerse crónica.
- Se dispone de una vacuna efectiva, actualmente incluida en el calendario vacunal infantil.



HEPATITIS C

- Las causas más frecuentes por las que se contagia el virus de la hepatitis C es por compartir jeringas con personas infectadas o por heridas, tatuajes o *piercings* efectuados con material contaminado. También por inhalación de drogas (cocaína o *crack*). Antes de 1992, como no se disponía de una técnica efectiva para detectar el virus, éste podía transmitirse por transfusiones de sangre o trasplante de órganos.
- La transmisión sexual del virus de la hepatitis C es muy poco frecuente.
- A veces es conveniente tratarla con medicamentos.
- Se puede hacer crónica con más frecuencia que la hepatitis B.
- Si el virus de la **hepatitis es el B o el C**, además de las medidas higiénicas citadas para la hepatitis A, debe tener en cuenta las siguientes recomendaciones:
 - Limpie todas las manchas de sangre con un desinfectante (yodo).
 - No comparta agujas, cuchillas de afeitar, cortauñas, ni cepillos dentales.
 - Utilice el preservativo en todas las relaciones sexuales, hasta que su médico no le indique lo contrario.
 - Proteja sus heridas con vendas para evitar contagiar a otras personas.
 - Si padece una hepatitis crónica, informe siempre a los profesionales sanitarios antes de que le extraigan sangre o le curen heridas.



¿Cuándo consultar al médico de familia?

- Si vomita persistentemente.
- Si tiene fiebre alta o se le hincha la tripa.
- Si se encuentra muy adormilado o tembloroso.
- Si se sigue encontrando mal después de 3 semanas del inicio del tratamiento.
- Si cree que alguien de su familia se ha infectado.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.aepap.org>
- <http://www.aeeh.org/info01.html>
- <http://www.aeeh.org/info02.html>
- <http://www.aeeh.org/info03.html>
- <http://www.aeeh.org/info06.html>