

13.12. Hepatitis vírica crónica

Hepatitis significa **inflamación del hígado**. Se llama crónica cuando dura más de 6 meses. Después de una hepatitis vírica aguda la mayoría de personas se recupera totalmente, pero otras no. Los virus que pueden producir hepatitis crónica son el B y el C.

Estos virus pueden contagiarse de diversas maneras:

- Hepatitis B: por relaciones sexuales, compartir jeringas con personas infectadas, por heridas, tatuajes o *piercings* hechos con material contaminado, por inyecciones puestas hace muchos años, cuando no se usaba material desechable.
- Hepatitis C: por compartir jeringas con personas infectadas, por inhalación de cocaína o *crack*, por transfusión o trasplante de órganos hechos antes de 1992. La transmisión sexual no es común, pero puede ocurrir.

La hepatitis B y C no se contagian por abrazarse, besarse, darse las manos, compartir comida y bebidas, utilizar los mismos platos y cubiertos, la misma ducha e inodoro y las mismas toallas y lavadora.

Es normal que usted no tenga ninguna molestia y se descubra la hepatitis crónica al hacerse un análisis de sangre y observar que hay un aumento de las transaminasas y una serología positiva.

El virus de la hepatitis B puede desaparecer espontáneamente, pero es más difícil que esto ocurra con el virus de la hepatitis C. La enfermedad progresa muy lentamente y mucha gente que la tiene nunca se va a sentir enferma. Además, muchas de las hepatitis crónicas producidas por virus tienen tratamiento.

¿Qué puede hacer?

- Siga una **dieta normal**.
- **No beba alcohol**.
- Puede realizar una **actividad física** como cualquier otra persona.
- No tome medicamentos por su cuenta.
- Limpie todas las manchas de sangre con un desinfectante (yodo).
- No comparta agujas, cuchillas de afeitarse, cortauñas, ni cepillos dentales.
- Proteja sus heridas con vendas para evitar contagiar a otras personas.
- Si tiene el virus de la hepatitis B, utilice preservativo en todas las relaciones sexuales. Su pareja y resto de convivientes deben vacunarse de la hepatitis B.



- Si tiene el virus de la hepatitis C, la posibilidad de contagiar a su pareja es muy baja, y en caso de embarazo, las posibilidades de contagiar al niño son muy pequeñas. No existe vacuna para la hepatitis C.
- Si padece una hepatitis crónica, informe siempre a los profesionales sanitarios antes de que le extraigan sangre o le curen heridas.
- Acuda a las visitas y análisis que le indique su médico. Algunas hepatitis crónicas pueden complicarse. La hepatitis C dispone de un tratamiento efectivo con medicamentos. Suele durar normalmente de 4 a 6 meses. Los efectos secundarios son frecuentes: fiebre, cansancio, dolores musculares, decaimiento. La mayoría de las personas sigue realizando su trabajo y haciendo una vida prácticamente normal.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Para realizar los análisis y pruebas que le indique su médico.
- Cuando tenga dudas del tratamiento o de su evolución.
- Si cree que alguien de su familia corre riesgo de infectarse.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://familydoctor.org/x2859.xml>
- <http://www.aepap.org/faqpad/faqpad-hepatitis.htm>
- <http://www.aeeh.org/info01.html>
- <http://www.aeeh.org/info02.html>
- <http://www.aeeh.org/info03.html>
- <http://www.aeeh.org/info06.html>