



Cómo vivir bien con la infección del virus de la hepatitis C

Living Well with Hepatitis C Virus Infection

¿Cuáles son los síntomas de la infección por el virus de la hepatitis C (VHC)?

La mayoría de las personas que tienen la infección del VHC (HCV, por sus siglas en inglés) se sienten bien y no tienen síntomas. 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 por el VHC. Es necesario realizarse un análisis de sangre para saber si tiene la infección.

Los síntomas de una infección aguda del VHC pueden incluir:

- Cansancio
- Pérdida de apetito
- Fiebre
- Dolor estomacal
- Dolor en las articulaciones
- Orina de color oscuro
- Heces de color claro
- Náuseas y vómitos
- Ictericia (piel u ojos amarillos)

Aproximadamente el 75 % de las personas infectadas por el VHC desarrollan una infección crónica (de por vida). Una persona con una infección crónica por el VHC puede sentirse cansada, con estado anímico bajo o con dolor estomacal, y puede transmitir el virus a otras personas.

Si no reciben tratamiento, a lo largo de las décadas, algunas personas con la infección crónica por el VHC desarrollan fibrosis en el hígado (cirrosis). En un reducido número de personas la cirrosis puede llevar a que el hígado falle (fallo hepático) o al cáncer de hígado.

Para obtener más información sobre la evaluación de riesgos, consulte [HealthLinkBC File #40a Infección por el virus de la hepatitis C](#).

¿Hay una cura o una vacuna contra la hepatitis C?

Sí. La infección por el virus de la hepatitis C 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 un plazo de

8 a 12 semanas, la mayoría de los pacientes pueden curarse de la infección por el VHC.

Es posible volver a infectarse con el VHC de nuevo tras curarse, por lo que es muy importante mantenerse saludable después de curarse de la infección por el VHC.

Si tiene una infección crónica por el VHC, debería ver a su proveedor de asistencia sanitaria de manera regular. Durante estas visitas, se le pueden realizar exploraciones físicas y otros análisis (p. ej. análisis de sangre, Fibroscan® o ecografía) 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.

No hay ninguna vacuna para prevenir una infección por el VHC.

¿Cómo puedo prevenir la transmisión del VHC a otros?

La infección por el VHC generalmente se transmite a través del contacto de sangre con sangre con alguien que tiene una infección activa por el VHC. Existe un riesgo muy bajo de transmitir el virus a través de otros fluidos corporales como semen o secreciones vaginales. Este riesgo aumenta si hay sangre presente en estos fluidos.

Si vive con una infección por el VHC, puede reducir la posibilidad de transmitir el virus a otros haciendo lo siguiente:

- No comparta utensilios para inhalar, fumar o inyectarse drogas, tales como pajas/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 su unidad sanitaria pública local o a su proveedor de asistencia sanitaria
- Diga a su proveedor de asistencia sanitaria, dentista o cualquier otra persona que pueda entrar en contacto con su sangre (p. ej. al hacerse un tatuaje, piercing, electrólisis o

acupuntura), que tiene el VHC. Esto les permitirá tomar las precauciones necesarias para evitar la transmisión del virus

- Hable con su pareja(s) sobre el hecho de que tiene una infección por el VHC
- Practique el sexo de manera más segura. Use un condón cada vez que tenga relaciones sexuales, si tiene múltiples parejas. Esto también ayuda a reducir el riesgo de contraer otras infecciones transmitidas sexualmente. Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #08o Cómo prevenir las infecciones de transmisión sexual \(ITS\)](#)
- 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
- Ponga los artículos que tengan sangre en una bolsa de plástico individual antes de tirarlos a la basura en su casa (p. ej.: vendas, pañuelos, tampones, cuchillas de afeitar o 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 la zona del derrame durante al menos 10 minutos antes de limpiarla con un trapo. Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #97 El contacto con la sangre o los fluidos corporales: Cómo protegerse de una infección](#)
- Es seguro dar el pecho, a menos que los pezones y/o la areola estén agrietados o sangren. Durante este tiempo, la leche se debe extraer y desechar. Cuando los pezones ya no estén agrietados o sangrando, se puede volver a amamantar al bebé

¿Qué puedo hacer para estar lo más sano posible?

Para mejorar su salud mientras viva con una infección por el VHC, aprenda más sobre la enfermedad y tome en consideración lo siguiente:

- Obtenga más información sobre la hepatitis C de su proveedor de asistencia sanitaria, unidad sanitaria local, o grupos de apoyo. Consulte la Hepatitis Education Canada (Educación sobre la hepatitis en Canadá) en <https://hepatitiseducation.med.ubc.ca>, la Canadian Liver Foundation (Fundación Canadiense del Hígado) en www.liver.ca/ y Help4Hep en www.help4hep.org/
- Evite el alcohol, ya que puede dañar el hígado y aumentar el daño al hígado causado por el VHC. Si toma alcohol, intente reducir su cantidad. Para conocer más sobre las opciones de ayuda, visite CATIE www.catie.ca/en/practical-guides/hepc-in-depth/treatment/hepatitis-c-treatment-and-drug-use
- Evite usar y fumar drogas ilegales. Para encontrar un punto de intercambio de agujas, capacitación y kits de naloxona para el hogar, o un lugar de prevención de sobredosis,

consulte el sitio web de "toward the heart"

<https://towardtheheart.com/site-finder> y el archivo [HealthLinkBC File #102a Entender la reducción de daños: consumo de sustancias](#)

Para más información sobre cómo dejar de fumar, vea [HealthLinkBC File #30c Cómo dejar de fumar](#)

Para obtener información sobre la terapia de sustitución de opioides y el manejo del uso de sustancias, visite HeretoHelp www.heretohelp.bc.ca/skills/managing-problem-substance-use o llame al 310-6789 (sin código de área), un servicio de apoyo gratuito durante las 24 horas al día

- Use medicamentos recetados y de venta libre, y otras terapias herbales o alternativas solo como le aconseje su proveedor de asistencia sanitaria
- Mantenga un peso saludable. Tener sobrepeso u obesidad junto con diabetes puede aumentar la posibilidad de daño hepático. Para prevenir esto, haga ejercicio de manera regular y consuma alimentos saludables y nutritivos, tal y como se detalla en la Canada's Food Guide (Guía alimentaria canadiense). Visite <https://food-guide.canada.ca/en/> para más información
- Reduzca el estrés y duerma lo suficiente
- 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). Las infecciones por el virus de la hepatitis A y la hepatitis B pueden causar daño adicional en el hígado. Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #25a Vacuna contra la hepatitis B](#) y [HealthLinkBC File #33 Vacuna contra la hepatitis A](#)
 - Vacuna neumocócica polisacárida. 5 años más tarde, obtenga una dosis de refuerzo de la vacuna. Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #62b 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 obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #12d Vacunada desactivada contra la influenza \(gripe\)](#)
- Practique el sexo de manera segura para protegerse a sí mismo de otras infecciones de transmisión sexual y para proteger a sus parejas del VHC



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 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 emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico 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.