

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

Living Well with Hepatitis B Virus Infection

¿Cómo puedo prevenir la transmisión del virus de la hepatitis B (VHB)?

El virus de la hepatitis B (VHB) normalmente se transmite por el contacto con la sangre o los fluidos corporales de una persona que tiene la hepatitis B.

Hay vacunas disponibles para prevenir la infección por VHB. La vacuna de la hepatitis B se administra de manera gratuita a los bebés como parte de sus vacunaciones infantiles rutinarias. Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #105 Vacuna contra la difteria, tétanos, tos ferina, hepatitis B, poliomielitis y Haemophilus influenzae tipo B \(DTaP-HB-IPV-Hib\)](#).

La vacuna también se administra de manera gratuita a aquellos que hayan nacido en 1980 o después, y a grupos específicos de riesgo, como aquellos que tengan contacto sexual o en el hogar con alguien que tenga el VHB. Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #25a Vacuna contra la hepatitis B](#).

Si se le ha diagnosticado una infección aguda o crónica por VHB, puede reducir la posibilidad de transmitir el virus a los demás haciendo lo siguiente:

- Hable con su proveedor de asistencia sanitaria si está embarazada ya que existe el riesgo de transmitir el virus a su bebé. Este riesgo se puede reducir en gran medida administrando a su bebé la inmunoglobulina contra la hepatitis B (IgHB) y la primera dosis de la serie de vacunas contra la hepatitis B al nacer. Se le pueden recomendar medicamentos antivirales antes de dar a luz para reducir aún más el riesgo de transmisión del virus a su bebé. La lactancia es segura para su bebé si sus pezones no están agrietados o sangrando
- No comparta los utensilios para inhalar, fumar o inyectarse drogas como pajas/popotes, pipas, recipientes para cocción, filtros, agua, agujas y jeringuillas
- Practique sexo de manera más segura. El usar un condón cada vez que tiene relaciones sexuales ayuda a reducir el riesgo del VHB y de otras infecciones de transmisión sexual. Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #08o Cómo prevenir las infecciones de transmisión sexual \(ITS\)](#)

- Anime a su(s) pareja(s) sexuales y a aquellos que vivan con usted a hacerse la prueba de detección del VHB; si no tienen el virus, deberían vacunarse contra el VHB
- 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
- No comparta maquinillas de afeitar, cepillos de dientes, hilo dental, limas de uñas, u otros artículos de cuidado personal y dispositivos médicos que pudieran tener pequeñas cantidades de sangre
- Mantenga todos los cortes y llagas vendados hasta que hayan sanado
- Ponga los artículos manchados con su sangre en una bolsa de plástico separada antes de tirarlos a la basura; por ejemplo vendas, pañuelos de papel, tampones, maquinillas de afeitar o hilo dental
- Use una solución de lejía para limpiar zonas de su casa o artículos personales que pudieran tener sangre. Mezcle 9 partes de agua con 1 parte de lejía. Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #97 El contacto con la sangre o los fluidos corporales: Cómo protegerse de una infección](#)
- Advierta a cualquiera que haya entrado en contacto con su sangre o fluidos corporales de que tiene el virus de la hepatitis B. Dependiendo del tipo de exposición y su historial de vacunación, pueden necesitar análisis de sangre y recibir la vacuna contra la hepatitis B o la IgHB. La inmunización puede reducir el riesgo de infección por VHB si la persona es susceptible. Si el contacto incluye contacto sexual sin protección o contacto con la piel abierta de una persona o membranas mucosas de los ojos, boca o nariz, deberían acudir a su proveedor de asistencia sanitaria lo más pronto posible y preferiblemente en el espacio de 48 horas

¿Cómo no se transmite el virus de la hepatitis B?

El VHB **no** se transmite por

- Un contacto casual, como en un ambiente de oficina o en la escuela
- Toser o estornudar
- Un contacto físico como al abrazar o besar a alguien

- Usar los mismos platos o cubiertos o compartir alimentos
- Amamantar, a menos que los pezones estén agrietados y sangren
- El contacto de la piel sana de los demás con sus fluidos corporales como la saliva, la orina, las heces o el vómito

¿Cómo afecta el virus de la hepatitis B a las personas?

Los adultos y los niños de 5 años de edad o más pueden presentar síntomas entre los que se incluyen náuseas, vómito, dolor abdominal, cansancio extremo, fiebre, pérdida de apetito e ictericia o piel amarillenta. La mayoría de los niños menores de 5 años de edad y los adultos con un sistema inmunitario debilitado no presentan síntomas.

La mayoría de los adultos eliminará el virus y se recuperará completamente. Menos de un 5 por ciento de los adultos sanos desarrollará una infección crónica por el VHB, mientras que la mayoría de los niños infectados al nacer desarrollará una infección crónica. Esta infección a largo plazo puede llevar a fibrosis en el hígado, también denominada cirrosis. La cirrosis puede causar insuficiencia hepática o cáncer en un pequeño número de personas. Debería hablar con su proveedor de asistencia sanitaria sobre las pruebas de detección de cáncer de hígado si tiene una infección crónica por el VHB.

¿Existe tratamiento para la hepatitis B?

No hay un tratamiento para la hepatitis B aguda. La infección crónica por hepatitis B se puede tratar con medicamentos que pueden frenar la progresión del daño hepático y reducir la posibilidad de tener cáncer de hígado, pero no existe una cura.

Visite a su proveedor de asistencia sanitaria con regularidad para determinar cómo funciona su hígado y para ver si necesita tratamiento.

¿Qué puedo hacer para estar lo más sano posible si tengo el VHB?

- Evite el alcohol ya que aumenta los daños hepáticos causados por el VHB
- Es importante que controle la infección por el VHB y que cuide de su salud. El VHB no debería ser un obstáculo para el empleo
- Obtenga más información sobre el VHB de su proveedor de asistencia sanitaria, unidad local de salud, grupos de apoyo, o la Canadian Liver Foundation (Fundación canadiense del hígado) en www.liver.ca
- Visite a su proveedor de asistencia sanitaria con regularidad, de promedio unas dos veces al año

- Consulte a su proveedor de asistencia sanitaria antes de tomar cualquier medicamento o vitaminas nuevos, incluyendo los que no necesitan receta o los medicamentos herbales. Evite tomar ibuprofeno
- Hágase las pruebas de detección del VIH, del virus de la hepatitis C y de otras infecciones de transmisión sexual. Para obtener más información vea <https://smartsexresource.com> y <https://getcheckedonline.com>
- Vacúnese contra la hepatitis A si todavía no es inmune. La vacuna es gratuita para las personas que tienen hepatitis B. Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #33 Vacuna contra la hepatitis A](#)
- Póngase la vacuna neumocócica polisacárida y posteriormente una dosis de refuerzo de la vacuna 5 años después. Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #62b Vacuna neumocócica polisacárida](#)
- Vacúnese contra la influenza (gripe) todos los años. La vacuna es gratuita para las personas que tienen hepatitis B y normalmente está disponible en octubre. Para una mejor protección, debería recibir la vacuna tan pronto como esté disponible. Para obtener más información, consulte [HealthLinkBC File #12d Vacuna desactivada contra la influenza \(gripe\)](#)
- Tome alimentos sanos y nutritivos siguiendo las indicaciones de "Una alimentación sana con la guía alimentaria canadiense" (Eating Well with Canada's Food Guide). Vea <https://food-guide.canada.ca/en/> para obtener más información
- Haga ejercicio con regularidad
- Evite fumar. Para obtener más información sobre cómo dejar de fumar, consulte [HealthLinkBC File #30c Cómo dejar de fumar](#)
- Si se inyecta drogas, puede reducir el riesgo de contraer la hepatitis B y otros patógenos transportados por la sangre no compartiendo los utensilios para la administración de drogas y usando utensilios estériles para cada inyección. Para obtener información sobre cómo controlar el uso de sustancias, visite HeretoHelp en www.heretohelp.bc.ca o llame gratuitamente al 310-6789, apoyo las 24 horas
- Si utiliza drogas, visite Toward the Heart en <http://towardtheheart.com> para obtener información sobre cómo reconocer y prevenir sobredosis y sobre el Programa de naloxona en el hogar de B.C. (B.C.'s Take Home Naloxone Program)



BC Centre for Disease Control
An agency of the 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 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.