



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 a los fluidos corporales de una persona infectada.

Existe una vacuna disponible para prevenir la infección por VHB. La vacuna contra la hepatitis B se administra gratuitamente a los bebés como parte de las vacunaciones infantiles rutinarias. Para obtener más información, vea [HealthLinkBC File #25c Vacuna infantil contra la hepatitis B](#).

La vacuna también se administra gratuitamente a los estudiantes en 6° grado que no hayan recibido la vacuna anteriormente, y a grupos específicos de riesgo, como aquellos que vivan con alguien que tenga el VHB. Para obtener más información, vea [HealthLinkBC File #25a La vacuna contra la hepatitis B](#).

Si está infectado con el VHB, puede reducir la posibilidad de transmitir el virus a los demás haciendo lo siguiente:

- Anime a su(s) pareja(s) sexuales y a aquellos que vivan con usted a hacerse la prueba de detección del VHB; si no están infectados, deberían ponerse la vacuna contra el VHB para su protección.
- Practique el sexo seguro. Use un condón cada vez que tenga relaciones sexuales, especialmente si tiene más de una pareja. Esto también ayuda a reducir el riesgo de contraer otras infecciones transmitidas sexualmente. Para más información, vea [HealthLinkBC File #08o Cómo prevenir las infecciones de transmisión sexual \(ITS\)](#).
- Hable con su médico o enfermera si está embarazada. Existe el riesgo de transmitirle 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 vacuna contra el VHB al nacer. La lactancia es segura para su bebé.
- Nunca done sangre, semen, órganos o tejido.
- Informe a su médico o enfermera 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 que pudieran tener pequeñas cantidades de sangre.
- Use una solución de lejía para limpiar las zonas que pudieran tener sangre. Mezcle 9 partes de agua con 1 parte de lejía. Para obtener más información, vea [HealthLinkBC File #97 El contacto con la sangre o los fluidos corporales: Cómo protegerse de una infección](#).
- No comparta los utensilios para inhalar, fumar o inyectarse drogas como pajas/popotes, pipas, recipientes para cocción, filtros, agua, agujas y jeringuillas.
- 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.
- Informe a su médico o enfermera, dentista y a cualquiera que pueda entrar en contacto con su sangre, como las personas que realicen tatuajes, piercings, electrolisis o acupuntura, de que tiene una infección por el VHB. Esto les permitirá tomar precauciones para evitar la transmisión del VHB a sí mismos y a los demás.
- Advierta a cualquiera que haya entrado en contacto con su sangre o fluidos corporales de que tiene 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 y/o la inmunoglobulina contra la hepatitis B. La inmunización puede reducir el riesgo de infección por VHB si la persona es susceptible. Si el contacto incluye contacto sexual o contacto con la piel abierta de una persona o membranas mucosas de los ojos, boca o nariz, deberían acudir a su centro de salud 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.
- Toser o estornudar.

- Un contacto físico como al abrazar o besar a alguien.
- Usar los mismos platos o cubiertos.
- Amamantar.
- Nadar en una piscina/alberca con cloro si tiene cortes o rozaduras o cuando esté menstruando.
- La mordida o picadura de un insecto que posteriormente muerde o pica a alguien más.
- 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 ?

Las personas pueden desarrollar o no síntomas una vez que contraen una infección por el VHB. Los adultos y los niños de 5 años de edad o más probablemente presentarán síntomas entre los que se pueden incluir cansancio, 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 inmunológico debilitado no presentan síntomas.

La mayoría de los adultos eliminará el virus y se recuperará completamente. Alrededor de 1 de cada 20 adultos infectados con el VHB desarrollarán una infección crónica por el VHB. Es menos probable que los niños pequeños eliminen el virus y alrededor de 9 de cada 10 niños pequeños desarrollarán una infección crónica por el VHB. Esta infección a largo plazo puede causar la cicatrización del hígado, denominada cirrosis. La cirrosis puede causar insuficiencia hepática y/o cáncer en un pequeño número de personas. Debería hablar con su médico o enfermera sobre las pruebas de detección de cáncer de hígado si tiene una infección crónica por el VHB.

¿Existe tratamiento para la hepatitis B?

En la actualidad hay un tratamiento efectivo disponible para ayudar a prevenir los daños hepáticos. No todos aquellos que tengan el VHB necesitan tratamiento. Debería acudir a su centro de salud con regularidad para que le examinen y así determinar cómo funciona su hígado. La decisión para tratar el VHB se basa en muchos factores.

¿Qué puedo hacer para estar lo más sano posible?

- Obtenga más información sobre el VHB de su médico o enfermera, unidad local de salud, grupos de apoyo, o la Fundación canadiense del hígado (Canadian Liver Foundation) en www.liver.ca.
- Acuda a su centro de salud con regularidad o unas dos veces al año.
- Consulte con su médico o enfermera antes de tomar cualquier medicamento o vitaminas nuevos, incluyendo los que no necesitan receta o los medicamentos herbales.
- Hágase las pruebas de detección del VIH y del virus de la hepatitis C.

- Vacúnese contra la hepatitis A si todavía no es inmune. La vacuna es gratuita para las personas infectadas con la hepatitis B. Para obtener más información, vea [HealthLinkBC File #33 Vacuna contra la hepatitis A](#).
- Póngase la vacuna neumocócica polisacárida y posteriormente póngase una dosis de refuerzo de la vacuna 5 años después. Para obtener más información, vea [HealthLinkBC File #62b Vacuna neumocócica polisacárida](#).
- Vacúnese contra la influenza (gripe) todos los años. La vacuna es gratuita para las personas con una infección por 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, vea [HealthLinkBC File #12d Vacunada desactivada contra la influenza \(gripe\)](#).
- Tome alimentos sanos y nutritivos siguiendo las indicaciones de: Una alimentación sana con la guía alimentaria canadiense. Vea www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-eng.php para obtener más información.
- Haga ejercicio con regularidad.
- Evite el alcohol ya que aumenta los daños hepáticos causados por el VHB.
- Evite fumar y consumir drogas ilegales. Para obtener más información sobre cómo dejar de fumar, por favor vea [HealthLinkBC File #30c Cómo dejar de fumar](#). Para obtener información sobre cómo controlar el uso de sustancias, visite HeretoHelp en www.heretohelp.bc.ca/lang/spanish o llame gratuitamente al 310-6789, apoyo las 24 horas.
- 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.

Para leer acerca de otros temas en los folletos de salud de B.C. (HealthLinkBC Files) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o comuníquese a su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyan una emergencia) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca o llame al **8-1-1**.

En B.C., 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 requieran.

