

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) 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 el 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, vea [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 contacto en el hogar con alguien que tenga el VHB, y a los proveedores de asistencia sanitaria. Para obtener más información, vea [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 los siguiente:

- Hable con su proveedor de asistencia sanitaria si está embarazada ya que la infección por VHB se puede transmitir al 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. También se le puede recomendar que tome 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 el bebé si sus pezones no están

agrietados o sangrando

- No comparta el material usado para inhalar, fumar o inyectarse sustancias como pajamas/popotes, pipas, recipientes para cocción, filtros, agua, agujas y jeringuillas
- Mantenga relaciones sexuales de una manera más segura. Utilizar una barrera de protección (como 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, vea [HealthLinkBC File #08o Cómo prevenir las infecciones de transmisión sexual \(ITS\)](#)
- Recomiende a su(s) pareja(s) sexuales y a aquellos que vivan con usted hacerse la prueba de detección del VHB. Si no tienen el virus, deberían vacunarse contra el VHB
- Las personas que han dado positivo en la prueba de la hepatitis B no pueden donar sangre, semen, órganos ni tejidos
- Informe a su proveedor de asistencia sanitaria si ha donado o recibido productos sanguíneos o trasplantes de tejido alguna vez
- No comparta artículos de cuidado personal o dispositivos médicos que puedan tener pequeñas cantidades de sangre en su superficie como cuchillas de afeitar, cepillos de dientes o limas de uñas
- Mantenga todos los cortes y llagas vendados hasta que hayan sanado
- Ponga los artículos que podrían estar manchados con su sangre en una bolsa de plástico separada antes de tirarlos a la basura doméstica. Esto incluye vendas/tiritas, pañuelos de papel, tampones, maquinillas de afeitar o hilo

dental

- Use una solución de 9 partes de agua a 1 parte de lejía para limpiar zonas de su casa o artículos personales que podrían tener su sangre. Vea [HealthLinkBC File #97 El contacto con la sangre o los fluidos corporales: Cómo protegerse de una infección](#) para obtener más información
- 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, puede ser recomendable hacerse análisis de sangre, recibir la vacuna contra la hepatitis B o la IgHB. La vacuna contra la hepatitis B o la IgHB 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, preferiblemente en el plazo de 48 horas

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

El VHB **no** se transmite por:

- Contacto casual, como en una oficina o en la escuela
- Toser o estornudar
- Contacto físico como al abrazar o besar a alguien
- Usar los mismos platos o cubiertos, o compartir alimentos
- Dar el pecho, a menos que los pezones estén agrietados y sangren
- Contacto de la piel sana e intacta 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 en adelante 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 el sistema inmunitario debilitado no presentan síntomas.

La mayoría de los adultos elimina la infección inicial y se recupera completamente. Menos de un 8 por ciento de los adultos sanos desarrolla una infección crónica por el VHB, mientras que un porcentaje más alto de niños infectados al nacer desarrolla una infección crónica. Esta infección de por vida puede llevar a fibrosis en el hígado, también denominada cirrosis. La cirrosis puede causar insuficiencia hepática y cáncer en un pequeño número de personas. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria sobre pruebas regulares 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 por vía oral con medicamentos que pueden frenar el progreso 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 revisar la función de su hígado y para ver si necesita tratamiento.

¿Qué puede hacer para mantenerse lo más sano posible si tiene el VHB?

- Evite el alcohol ya que causa daños en el hígado y puede aumentar 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, la escuela u otras actividades
- 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 [Help4HepBC.ca](#) o [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 de venta libre 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>, <https://getcheckedonline.com>, [HealthLinkBC File #08m El VIH y las pruebas de VIH](#) y [HealthLinkBC File #40a Virus de la hepatitis C](#)
- 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, vea [HealthLinkBC File #33 Vacuna contra la hepatitis A](#)
- Reciba la vacuna neumocócica polisacárida y posteriormente 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 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, vea [HealthLinkBC File #12d Vacuna desactivada contra la influenza \(gripe\)](#).
- Tome alimentos sanos y nutritivos siguiendo las indicaciones del documento "Una alimentación sana con la guía alimentaria canadiense" (Eating Well with Canada's Food Guide). Visite <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, vea [HealthLinkBC File #30c Cómo dejar de fumar](#)
- Si se inyecta sustancias, puede reducir el riesgo de contraer la hepatitis B y otros patógenos transmitidos por la sangre al no compartir los utensilios para la administración de sustancias y utilizar material estéril 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 para recibir apoyo las 24 horas
- Si utiliza sustancias, visite Toward the Heart en <https://towardtheheart.com> para obtener información sobre cómo reconocer y prevenir intoxicación por drogas y sobre el Programa de nalaxona en el hogar de BC (B.C.'s Take Home Naloxone Program)



Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/health-library/healthlinkbc-files 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.