



Cómo vivir con la hepatitis B



¿Qué es la hepatitis B? La hepatitis B es la infección del hígado más común del mundo. La causa el virus de la hepatitis B (HBV, por sus siglas en inglés), que puede atacar y lesionar al hígado. El HBV se transmite por medio de la sangre y los fluidos corporales infectados. Esto puede suceder por el contacto directo de sangre con sangre, las relaciones sexuales sin protección, las agujas sin esterilizar y de una mujer infectada a su bebé recién nacido durante el parto.

¿Qué pasa si el virus me infecta? La hepatitis B se conoce como una “infección silenciosa” porque la mayoría de las personas no muestran ningún síntoma cuando se infectan. El 90 por ciento de los adultos infectados se libran del virus y desarrollan anticuerpos que protegen contra el HBV; este proceso puede tardarse hasta 6 meses. Las personas que se recuperan no pueden contagiar a otros ni pueden volver a infectar con HBV. Por alguna razón, el 10 por ciento de los adultos infectados no son capaces de librarse del virus, y desarrollan infecciones crónicas de HBV; esto significa que obtienen resultados positivos durante más de seis meses en las pruebas para detectar el virus en la sangre. Estas personas requieren ser examinadas por un especialista del hígado o un doctor experto en HBV.

¿Cómo puedo saber si me recuperaré o si tengo la infección crónica? Existe un sencillo análisis de sangre que el doctor puede solicitar para determinar si usted se está “recuperando” de una infección de hepatitis B o si presenta la infección crónica. Para que pueda tener una idea clara de su situación, usted debe solicitarle al doctor que pida un estudio serológico de tres partes de la hepatitis B. También debe solicitar una copia impresa de los resultados de sus análisis.



El estudio serológico de la hepatitis B consiste de las siguientes tres partes:

Antígeno de superficie de la hepatitis B (HBsAg): El “antígeno de superficie” forma parte del virus de la hepatitis B que se encuentra en la sangre de una persona infectada. Si el resultado es positivo, significa que el virus de la hepatitis B está presente.

Anticuerpo de superficie de la hepatitis B (HBsAb o anti-HBs): El “anticuerpo de superficie” se forma en respuesta al virus de la hepatitis B. El organismo puede producir este anticuerpo si usted es vacunado, o si se ha recuperado de una infección de hepatitis B. Si el resultado es positivo, su sistema inmunológico ha desarrollado con éxito un anticuerpo protector contra el virus de la hepatitis B, que le brindará protección a largo plazo contra infecciones futuras del mismo. Las personas que obtienen un resultado positivo en el anticuerpo de superficie no están infectadas y no le pueden contagiar el virus a los demás.

Anticuerpo del núcleo de la hepatitis B (HBcAb o anti-HBc): Este anticuerpo *no otorga* ninguna protección o inmunidad contra el virus de la hepatitis B. Un resultado positivo sólo indica que la persona puede haber estado expuesta al virus de la hepatitis B. Esta prueba a menudo se utiliza en bancos de sangre para examinar las donaciones; sin embargo, el doctor requiere los resultados de las tres pruebas para poder hacer un diagnóstico preciso.

¿Cómo se diagnostica la infección crónica? Una persona con infección crónica se “diagnostica” cuando la prueba del *antígeno de superficie de la hepatitis B* sale positiva (HBsAg+) durante más de 6 meses. Esto significa que el sistema inmunológico de la persona no ha podido librarse del virus, el cual puede permanecer en el hígado durante mucho tiempo, incluso de por vida. Aunque los que tienen hepatitis B crónica corren un riesgo mayor de desarrollar enfermedades hepáticas más adelante, muchos llegan a gozar de una vida larga y saludable. Las personas con hepatitis B crónica deben visitar al especialista del hígado al menos una vez al año, o en caso necesario, con más frecuencia.

¿Cómo puedo evitar contagiarme la hepatitis B a otros? Si usted está infectado, le puede contagiar el virus a otros, por lo que es importante tomar ciertas precauciones para evitar que esto ocurra. Las parejas sexuales y los miembros del mismo hogar que viven en contacto estrecho deben hacerse la prueba de la hepatitis B, y en caso necesario, ponerse la vacuna contra la hepatitis B, ¡la cual los puede proteger de por vida! Los bebés cuyas madres están infectadas con hepatitis B deben ser vacunados en la sala de partos o a más tardar a las 12 horas de vida. Además, es importante mantener cubiertas las cortaduras y no compartir instrumentos filosos como navajas de afeitar, cepillos de dientes, aretes, etc., pues por medio de éstos se pueden intercambiar pequeñas cantidades de sangre. La hepatitis B no se transmite por contacto casual ni se contagia por estornudar, toser, abrazar o comer alimentos preparados por una persona infectada con HBV.



¿Existe algún tratamiento para la hepatitis B crónica? El futuro es muy prometedor para los que viven con hepatitis B crónica. Aunque no existe una cura total para la hepatitis B, hay tratamientos nuevos y prometedores que podrían beneficiar a algunos pacientes. Actualmente, los únicos tres fármacos aprobados por la Administración de Drogas y Alimentos (FDA) para tratar el HBV crónico en los EE.UU. son adefovir dipivoxil, lamivudina e interferón alfa. El interferón alfa (que se expende bajo el nombre Intron A) se administra por inyección, mientras que la lamivudina (que se expende bajo los nombres Epivir-HBV, Zeffix o Heptodin) y el adefovir dipivoxil (que se expende bajo el nombre Hepsera) son píldoras que se toman una vez al día. Se ha demostrado que estos fármacos ayudan a disminuir el riesgo de que el virus de la hepatitis B cause daños al hígado. También hay muchos fármacos nuevos en desarrollo y en estudios clínicos. Para obtener la información más reciente acerca de los medicamentos para la hepatitis B que se encuentran en desarrollo, visite nuestro cuadro de Vigilancia de Fármacos, en www.hepb.org/professionals/hbf_drug_watch, y para lo último en información acerca de estudios clínicos, visite los Institutos Nacionales de Salud, en www.clinicaltrials.gov.

¿Cómo puedo tener un estilo de vida saludable aun con hepatitis B crónica? Afortunadamente, las personas con hepatitis B crónica pueden tomar ciertas medidas para mantener la salud del hígado. Lo más importante que se puede hacer es recibir chequeos regulares, ya sea con un especialista del hígado o con un doctor experto en hepatitis B, al menos una o dos veces al año. Usualmente, estos incluyen análisis de sangre, examen físico y ultrasonido del hígado. Si el virus de la hepatitis B está dañando al hígado, el doctor tiene que detectarlo lo antes posible para recomendar opciones posibles de tratamiento.

Otra cosa que se puede hacer para mantener la salud del hígado es limitar estrictamente el consumo de bebidas alcohólicas o evitarlas totalmente. La hepatitis B crónica y el alcohol constituyen una mezcla peligrosa. Los estudios han demostrado que el alcohol, aun en cantidades pequeñas, puede causar daños a un hígado debilitado. Evitar el alcohol es una decisión que disminuye considerablemente el riesgo de sufrir más daños hepáticos. Otra forma sencilla de mantener el hígado sano es consumir una dieta balanceada. Aunque no hay una dieta específica para la hepatitis B crónica, los estudios han demostrado que el consumo de vegetales verdes y amarillos es bueno para el hígado, pues éstos tienden a protegerlo contra químicos nocivos. La dieta de la Sociedad Americana de Cáncer, que incluye alimentos bajos en grasa y colesterol y altos en fibra, también es beneficiosa. Los mariscos no son recomendables para las personas con hepatitis B por el riesgo de que estén contaminados. Los mariscos crudos o que no están bien cocidos pueden contener una bacteria llamada *Vibrio vulnificus*, que es muy tóxica para el hígado.



Hable con su doctor para obtener la vacuna contra la hepatitis A. Las personas con hepatitis B crónica ya están infectadas con un virus hepático, por lo que es importante que se protejan contra otros. Asegúrese de que su farmacéutico y su proveedor de atención médica le recomienden medicamentos que no dañen al hígado. Esto incluye las medicinas con y sin receta médica, y los suplementos de hierbas, pues muchos de estos se procesan en el hígado. Además, evite inhalar vapores de pintura, disolventes de pintura, goma y productos de limpieza del hogar, que pueden contener químicos que podrían ser dañinos para el hígado. Para encontrar a un médico familiarizado con la hepatitis B en su localidad, visite nuestro directorio de especialistas del hígado, en www.hepb.org/resources/liver_specialist_directory.