

Vivir con hepatitis B

¿Qué es la hepatitis B?

La hepatitis B es la infección hepática grave más común en el mundo. La produce el virus de la hepatitis B (VHB), que ataca las células del hígado y puede provocar cirrosis (cicatrices), insuficiencia hepática o cáncer de hígado. El virus se transmite a través del contacto directo con la sangre infectada u otros fluidos corporales y de una mujer positiva para la hepatitis B a su hijo durante el embarazo o el parto.

¿Qué ocurre si estoy infectado?

La hepatitis B se conoce como una "infección silenciosa", porque la mayoría de las personas muestran pocos o ningún síntoma. Algunas personas podrán eliminar el virus por sí mismas, mientras que otras pueden desarrollar una infección crónica. La mayoría de los adultos sanos que se infectan por primera vez podrán eliminar el virus y recuperarse, lo que puede tomar hasta seis meses y se conoce como infección aguda. Las personas que se recuperan no contagian a los demás, ni vuelven a contagiarse con el VHB. Algunos adultos, la mayoría de los bebés

y los niños pequeños infectados no pueden combatir el virus y desarrollarán una infección crónica de por vida. Si la infección es aguda o crónica, las personas infectadas pueden transmitir el virus aun cuando no tengan ningún síntoma.

¿Cómo podré saber si me recuperé o si desarrollé una infección crónica?

Debe solicitarle a su médico que ordene la serie de tres pruebas de sangre de la hepatitis B y que le suministre una copia impresa de los resultados. Se diagnostica una infección crónica por hepatitis B si el resultado del antígeno de superficie de la hepatitis B es positivo (HBsAg+) durante más de seis meses. Esto significa que su médico debe repetir esta prueba para determinar si la infección es aguda o crónica.

La serie de tres partes de la hepatitis B abarca las siguientes pruebas de sangre:

- 1. 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 la persona infectada. Si el resultado de esta prueba es positivo, significa que la persona está infectada y puede contagiar el virus a través de la sangre y otros fluidos corporales.
- 2. Anticuerpo de superficie del virus de la hepatitis (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 recibió una vacuna o si se recuperó de una infección por hepatitis B. Si el resultado de esta prueba es positivo, su sistema inmunológico ha desarrollado con éxito un anticuerpo protector contra el virus de la hepatitis B. Esto le proporcionará una protección a largo plazo contra una próxima infección por hepatitis B. Las personas que obtienen un resultado positivo de anticuerpo de superficie son inmunes y están protegidas contra la hepatitis B. No están infectadas y no contagian el virus.
- 3. Anticuerpo del núcleo de la hepatitis B (HBcAb or anti-HBc):** El "anticuerpo del núcleo" no proporciona protección ni inmunidad contra el virus de la hepatitis B. Un resultado positivo en la prueba solo indica que la persona pudo haber contraído la hepatitis B en algún momento de su vida. Por lo general, esta prueba se utiliza en los bancos de sangre para analizar las donaciones. Sin embargo, el médico necesita los resultados de las tres pruebas para hacer un diagnóstico preciso.

¿Cómo puedo evitar contagiar la hepatitis B?

Si está infectado, puede transmitir el virus, por lo que es importante tomar algunas precauciones. Las parejas sexuales y los parientes con los que se tiene un contacto cercano deben realizarse la prueba del VHB. Si las pruebas de sangre indican que no están infectados ni protegidos, deberán recibir la serie de vacunas contra el VHB que les proporcionará protección de por vida. Para evitar transmitir el VHB, es importante tener relaciones sexuales con protección, cubrir todas las heridas abiertas y no compartir artículos personales afilados como afeitadoras, cepillos de dientes, cortaúñas o aretes. *La hepatitis B no se transmite por contacto casual y no se transmite a través de estornudos, tos, abrazos, por comer una comida con alguna persona infectada o por comer un alimento preparado por alguien que padece hepatitis B.*

¿Qué ocurre si tengo hepatitis B y estoy embarazada?

Los bebés de madres con hepatitis B tienen un 90% de mayor posibilidad de desarrollar hepatitis B crónica si no reciben el tratamiento adecuado al nacer. Si el resultado de la prueba del VHB de una mujer embarazada es positivo, debe asegurarse de que el recién nacido reciba la primera dosis de la vacuna contra el VHB (y, si está disponible, una dosis de inmunoglobulina antihepatitis, IGHB) en la sala de

partos o durante las primeras 24 horas de vida, preferiblemente en un plazo de 12 horas. Es muy importante proteger a los recién nacidos de la hepatitis B. ¡TODAS las mujeres embarazadas deben hacerse pruebas para diagnosticar hepatitis B!

¿Existe un tratamiento para la hepatitis B crónica?

El futuro es prometedor para las personas con hepatitis B crónica. Si bien no existe una cura completa para la hepatitis B, hay tratamientos prometedores que sirven para controlar y manejar la enfermedad. Es importante entender que no todas las personas con hepatitis B crónica necesitan tratamiento, pero deben consultar a un hepatólogo al menos una vez al año. Existen varios medicamentos aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) de los EE. UU. para tratar la hepatitis B crónica. Su médico determinará si usted podría beneficiarse de estos tratamientos, que han demostrado su eficacia para reducir el riesgo de una lesión hepática más grave y cáncer de hígado por hepatitis.

B. También hay muchos medicamentos nuevos en desarrollo y en estudios clínicos.

¿Existen remedios o suplementos naturales que puedan servir?

Muchas personas se interesan en usar remedios o suplementos naturales para estimular su sistema inmunológico y ayudar al hígado. No existe ninguna regulación para estos productos ni evidencias científicas que demuestren que los remedios o suplementos naturales curen la hepatitis B. Se teme que algunos remedios o suplementos pueden interferir con otros medicamentos o incluso pueden dañar el hígado. Hay muchas compañías que hacen falsas promesas en Internet y a través de los medios de comunicación social sobre sus productos. Los anuncios en línea y los testimonios de pacientes en Facebook son un fraude y se utilizan para que las personas compren remedios y suplementos naturales costosos. Si parece demasiado bueno para ser cierto, probablemente no lo es.

¿Cómo puedo tener un estilo de vida saludable aún con hepatitis B crónica?

¡A continuación encontrará una lista de 10 decisiones sobre la salud con las que puede comenzar hoy!

1. **Programe consultas periódicas con su hepatólogo** o médico con experiencia en el tratamiento de personas con hepatitis B para cuidar su salud y la de su hígado. Todo puede cambiar con el paso del tiempo aunque ahora se encuentre en fase "inactiva".
2. **Vacúnese contra la hepatitis A** para protegerse de otro virus que ataca el hígado.
3. **Evite beber alcohol y fumar**, ya que ambos afectarán su hígado.
4. **Converse con su médico antes de empezar con la toma de cualquier remedio natural o suplemento vitamínico**, porque algunos pueden interferir con sus medicamentos recetados para la hepatitis B o incluso dañar su hígado.
5. **Revise con su farmacéutico cualquier medicamento sin receta** (p. ej., acetaminofén, paracetamol) o los medicamentos con receta que no sean para tratar la hepatitis B antes de tomarlos, para corroborar que son inocuos para su hígado.
6. **Evite inhalar gases** de pinturas, diluyente de pintura, pegamento, productos de limpieza para el hogar, removedores de esmalte de uñas y otros químicos posiblemente tóxicos que pudieran afectar su hígado.
7. **Siga una dieta saludable** de frutas, granos enteros, pescado y carnes magras, y muchos vegetales. Los "vegetales crucíferos", en particular el repollo, el brócoli y la coliflor, protegen el hígado contra los químicos ambientales.
8. **Evite ingerir mariscos crudos o poco cocidos** (p. ej., almejas, mejillones, ostras, vieiras) porque pudieran estar contaminados con una bacteria llamada *Vibrio vulnificus*, muy tóxica para el hígado y que pudiera ocasionar mucho daño.
9. **Busque signos de moho** en las nueces, el maíz o elote, el cacahuate o maní, el sorgo y el mijo antes de consumirlos. Es más probable que el moho sea un problema si la comida se almacena en condiciones de humedad y de sellado inapropiado. Si hay moho, la comida pudiera estar contaminada por "aflatoxinas", que son un factor de riesgo conocido para el cáncer de hígado.
10. **Reduzca sus niveles de estrés**: ingiera alimentos saludables, haga ejercicios regularmente y descanse lo suficiente.

Todo lo que come, bebe, respira o absorbe a través de la piel lo termina filtrando el hígado.

Por esto, ¡proteja su hígado y su salud!

Para obtener más información sobre los tratamientos del VHB, estudios clínicos, consejos para tener un hígado sano y hepatólogos, visite el sitio web de la Hepatitis B Foundation en www.hepb.org.