

INFORMACIÓN AL PACIENTE

HEPATITIS A

El virus de la hepatitis A provoca una hepatitis aguda, que se cura sin dejar secuelas, ya que este tipo de hepatitis nunca crónica. Cuando afecta a niños de hasta 10 años la mayoría de veces (90%) no da síntomas. Cuando afecta a personas adultas suele dar síntomas en forma de malestar general, fiebre, pérdida de apetito, náuseas y molestias abdominales. A los pocos días aparece la ictericia (tinte amarillento de la piel y mucosas), coluria (oscurecimiento de la orina) y acolia (las heces adoptan un color blanquecino).

VÍAS DE TRANSMISIÓN DEL VIRUS:

La transmisión de la hepatitis A se produce por la llamada vía fecal-oral, ya sea por contagio directo de persona a persona o indirecto a través de la ingestión de agua o alimentos contaminados con material fecal que contiene el virus.

El proceso de transmisión del virus es el siguiente:

- El virus está presente en el enfermo durante el periodo de incubación de la enfermedad. En el hígado de la persona enferma el virus se reproduce y posteriormente es eliminado por las heces.
- Una mala higiene de la persona que padece una hepatitis, con síntomas o sin ellos, hace que los virus lleguen a sus manos, y de estas pasen a otros lugares, como la superficie de su cuerpo, alimentos, agua u objetos que manipula.
- A partir de aquí, una persona sana y susceptible puede ingerir estos virus y contagiarse.
- También puede adquirirse la infección a partir de ingesta de aguas residuales o alimentos contaminados por estas, especialmente frutas o verduras frescas y marisco.

A QUIEN PUEDE AFECTAR:

La hepatitis A puede afectar a toda aquella persona susceptible, es decir que no haya tenido nunca contacto con el virus, ya sea inactivado (vacuna) o salvaje (el que produce la enfermedad). Superada la infección con el virus salvaje el paciente quedará inmunizado (protegido) para el resto de su vida.

La presencia de esta infección en un país o zona depende del nivel socioeconómico y de la higiene. En los países en desarrollo, con un bajo nivel de saneamiento, la enfermedad es endémica y la infección ocurre en los 10 primeros años de vida, siendo la mayoría de las veces asintomática. En estos países, a partir de los 10 años, prácticamente toda la población tiene anticuerpos protectores contra este virus. En los países desarrollados, la hepatitis A afecta principalmente a adolescentes y adultos. A los 30-40 años de edad, aproximadamente, sólo una cuarta parte de la población ha tenido contacto con el virus. Esto significa que la mayoría de los adultos son susceptibles de adquirir una hepatitis A si viajan a países en vías de desarrollo, o si están en contacto con niños que sufren la infección por el virus de la hepatitis A.

PREVENCIÓN DE LA HEPATITIS A.

MEDIDAS GENERALES Y DE HIGIENE PARA EVITAR EL CONTAGIO DEL VHA

- El paciente debe lavarse cuidadosamente las manos después de ir al baño. Las personas que están habitualmente con el enfermo deben mantener una buena higiene, y sobre todo, lavarse las manos después de haber estado en contacto con él.
- También hay que evitar que la persona enferma comparta utensilios de uso diario con quienes le rodean (vasos, cubiertos ...).
- Guarderías y colegios: en caso de que se detecten casos de hepatitis en guarderías o entre

escolares de corta edad, hay que comunicarlo a su médico y vacunar a los niños desprotegidos.

- Viajes: en caso de tener que viajar a un país con una situación endémica de la hepatitis, previamente hay que informarse de qué medidas preventivas se deben adoptar (vacunación...). En estos países hay que tener cuidado de beber y lavarse los dientes sólo con agua potabilizada. Asegurarse de que los alimentos estén bien cocinados y evitar comer alimentos que sólo hayan sido lavados con agua como verdura y frutas frescas. Evitar también comer marisco ya que es una fuente frecuente de adquisición de la hepatitis A.

MEDIDAS FARMACOLÓGICAS

- La vacunación es la medida preventiva más eficaz y es preferible administrarla al menos 2 semanas antes del contacto con el virus. Está indicada en todas las personas que no presenten anticuerpos frente al virus de la hepatitis A y especialmente en determinadas personas cuya actividad puede suponer un riesgo (individuos que tienen que viajar y vivir en países en que la enfermedad es endémica, trabajadores en contacto con aguas residuales, cuidadores de niños menores de dos años, determinado personal sanitario...). La duración del efecto protector de la vacuna es de 10 años o más.

- En algunos casos concretos puede usarse gammaglobulina convencional, aunque hoy en día prácticamente ya no se usa ya que confiere una protección parecida a la vacuna pero su efecto es limitado (de uno a seis meses). Además, como en los países desarrollados procede de donantes de sangre que muchas veces no han pasado la hepatitis, estas gammaglobulinas cada vez tienen menos cantidad de anticuerpos protectores y por lo tanto son menos efectivas.

HÁBITOS DE VIDA EN LOS PACIENTES CON HEPATITIS AGUDA A.

Dieta

No hay una dieta especial para las hepatitis agudas. La ideal es la que complazca al enfermo. En el periodo prodrómico, los alimentos grasos son mal tolerados, por lo que se suelen sustituir las grasas por hidratos de carbono (patatas, pasta, arroz...). Es conveniente aumentar el número de comidas diarias y reducir las cantidades ingeridas cada vez. No hay que forzar al enfermo a comer más allá de su apetito.

Actividad física

Durante la fase de astenia (cansancio) es recomendable hacer reposo, pero no es necesario permanecer en cama todo el tiempo. El enfermo puede deambular por la casa, evitando hacer esfuerzos y actividades innecesarias.

Medicación concomitante

Durante el curso de una hepatitis, en caso de que deba tomarse algún medicamento para otra afección, hay que comunicarlo al médico de cabecera, ya que el efecto de los fármacos puede modificarse debido a los trastornos metabólicos que puedan existir en un hígado enfermo.

TRATAMIENTO.

Una vez adquirida la infección, no existe tratamiento específico para el virus de la hepatitis A, ya que es un virus que nunca cronifica y el propio cuerpo acaba erradicándolo. El tratamiento se limita a intentar mitigar los síntomas que pudieran aparecer en el curso de la enfermedad (antitérmicos para bajar la fiebre, antieméticos para las náuseas...).

La mayoría de los pacientes no necesitan hospitalización. Ésta sólo se requiere para las formas graves de hepatitis o cuando se observa, en el curso de la enfermedad, un empeoramiento importante del paciente.

