

## INFORMACIÓN AL PACIENTE

### HEPATITIS B

El virus de la hepatitis B provoca una hepatitis aguda que 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). Aunque a veces puede cursar también sin síntomas.

La mayoría de las veces, la hepatitis B suele terminar curándose, aunque puede convertirse en crónica en algunos casos (5%). En España, alrededor de un 1% de las personas adultas son portadores crónicos del virus de la hepatitis B.

#### VÍAS DE TRANSMISIÓN DEL VIRUS:

- El virus de la hepatitis B se puede transmitir por vía parenteral (al entrar en contacto la sangre de un enfermo con la de una persona sana) y por vía sexual.
- Un modo frecuente de contagio es por compartir jeringuillas para consumo de drogas.
- Otro mecanismo frecuente es por relaciones sexuales sin protección con personas portadoras del virus de la hepatitis B.
- Hay casos de infección por transfusiones de sangre o de hemoderivados y hemodiálisis (aunque hoy en día este mecanismo es muy infrecuente).
- También se han descrito casos de contagio por cirugía oral, realización de tatuajes o piercings, sin las adecuadas medidas de higiene.
- La transmisión materno-filial es rara en nuestro medio. Se produce por el contacto de las mucosas del hijo con sangre contaminada, si la madre es portadora crónica del virus.
- Por último, alrededor del 30% de las hepatitis crónicas B no presentan ninguno de los factores de riesgo antes mencionados y se desconoce el mecanismo de adquisición de la infección.

#### A QUIEN PUEDE AFECTAR

La hepatitis B puede afectar a toda persona que no haya tenido contacto con el virus, es decir, que no haya estado infectada previamente y también a las que no hayan sido vacunadas.

#### PREVENCIÓN DE LA HEPATITIS B.

##### MEDIDAS GENERALES Y DE HIGIENE PARA EVITAR EL CONTAGIO DEL VHB:

- Nunca comparta: agujas, materiales para introducir sustancias por la nariz ni objetos de higiene personal, como maquinillas de afeitar, utensilios de manicura, cepillos de dientes, ya que se puede provocar contagio por medio de pequeñas erosiones en la piel, encías, etc.
- La reutilización de agujas de acupuntura, de material empleado en la realización de tatuajes o de perforación corporal (piercing, pendientes), puede ser también vehículo del contagio. Evite la realización de los mismos en centros sin las adecuadas medidas de higiene.
- El personal sanitario pueden infectarse por el VHB al entrar en contacto con sangre contaminada tras sufrir un pinchazo accidental, por lo que se recomienda la vacunación de estos colectivos.
- Las personas que convivan con una persona portadora crónica del virus de la hepatitis B deben vacunarse. Si no están vacunadas, no deben compartir jeringuillas ni utensilios de higiene personal con ella (peines, cepillo de dientes, toallas, cortauñas, cuchillas de afeitar, etc).
- El virus B no se transmite a través de la tos o el estornudo, ni por dar la mano, abrazos o besos. Tampoco existe riesgo por beber en el mismo vaso o utilizar la misma vajilla que una persona con virus B.

- El único reservorio y fuente de infección es el hombre. Por tanto, no existe riesgo de contagio a partir de los animales domésticos.

## **RELACIONES SEXUALES:**

- Dado que el virus puede encontrarse tanto en el semen como en los líquidos vaginales, se recomienda el uso de preservativos en las relaciones sexuales, especialmente si se tienen múltiples parejas.
- Las parejas de una persona portadora crónica del virus deben vacunarse. En caso contrario, deben usar siempre preservativo en las relaciones sexuales.

## **MEDIDAS FARMACOLÓGICAS.**

La vacunación (tres dosis durante seis meses), es la medida preventiva más eficaz. Actualmente, en España, según las diferentes comunidades autónomas la vacuna se administra sistemáticamente a toda la población en el momento de nacer o al cumplir los 12 años.

Dado que antiguamente la vacuna no se administraba de forma sistemática y hay gran parte de la población adulta sin vacunar, se recomienda la vacunación de algunos colectivos de alto riesgo de infección por el VHB, como son:

- Recién nacidos de madres portadoras del HBsAg
- Compañeros/as sexuales de portadores del HBsAg
- Homosexuales
- Adictos a drogas por vía parenteral
- Pacientes en hemodiálisis
- Pacientes que requieran administración frecuente de sangre o hemoderivados (ej hemofílicos)
- Individuos inmunodeprimidos
- Profesionales sanitarios
- Personas ingresadas en instituciones cerradas.

## **EMBARAZO Y VHB:**

En los hijos de madres portadoras del virus, la hepatitis B se puede hacer crónica hasta en el 90% de los casos (al contrario que en las personas adultas que sólo se cronifica en un 5%). Además, si no se vacunan, el riesgo de contagio es prácticamente del 100%.

Por eso, a los hijos de madres portadoras del virus B se les debe administrar la primera dosis de la vacuna junto con gammaglobulina hiperinmune en el momento del nacimiento o a los pocos días y después al mes y a los 6 meses.

## **HÁBITOS DE VIDA EN LOS PACIENTES CON HEPATITIS CRÓNICA B.**

### **Alcohol**

Las personas con hepatitis B y un consumo significativo de alcohol tienen mayor riesgo de progresar a cirrosis y además de hacerlo en menor tiempo, por lo que se desaconseja el consumo de alcohol.

### **Dieta**

La dieta debe ser normal. No existen pruebas de que ningún alimento esté implicado en el empeoramiento o la mejora de la infección.

### **Actividad física**

Se puede realizar una vida normal, con una actividad física sin limitaciones, salvo las que condicione el cansancio que puedan padecer los pacientes con hepatitis crónica B. La práctica deportiva no se asocia con un agravamiento de la enfermedad.

## **Actividad laboral**

La inmensa mayoría de los pacientes podrán realizar una actividad laboral normal. Hay un grupo de pacientes que presentará síntomas como la astenia (cansancio), que llevará a una disminución del rendimiento laboral.

## **Medicación concomitante**

La función del hígado es prácticamente normal en la mayoría de los pacientes con una hepatitis crónica B, por lo que el consumo de fármacos de todo tipo tiene el mismo riesgo que para la población general. Sin embargo, en las fases avanzadas de la enfermedad, en las que la función del hígado se ha deteriorado, se deben evitar algunos grupos de medicamentos, entre los que destacan los antiinflamatorios no esteroideos (aspirina, voltarén, etc).

De cualquier forma, y al igual que el resto de la población, si padece una hepatitis B no debe automedicarse sino acudir a su médico e informarle de su enfermedad de base.

## **TRATAMIENTO.**

En la actualidad, los tratamientos de que se dispone para tratar el virus de la hepatitis B consiguen erradicar el virus en pocos pacientes y además la mayoría de ellos producen resistencias a largo plazo ( el virus se hace resistente y la medicación deja de ser efectiva) por lo que solo está indicada en algunos casos concretos. Su prescripción debe decidirla el médico en cada caso.