

## INFORMACIÓN AL PACIENTE

### HEPATITIS C

El virus de la hepatitis C provoca una hepatitis aguda que en la mayoría de los casos (más del 70%), y no da síntomas. Esto explica que la mayoría de pacientes con hepatitis crónica C no recuerde haber pasado una hepatitis aguda.

En el 80% de los casos la hepatitis C se hace crónica. En España, alrededor de un 2% de las personas adultas están infectadas por el virus de la hepatitis C.

#### VÍAS DE TRANSMISIÓN DEL VIRUS:

- El virus de la hepatitis C sólo se transmite por vía parenteral (contacto de la sangre de una persona enferma con la de una persona sana).
- La mayoría de las personas con hepatitis crónica C la adquirieron por haber recibido sangre o hemoderivados o haber sido sometidas a hemodiálisis por insuficiencia renal antes de 1990. Hoy en día este riesgo es prácticamente nulo por las técnicas actuales de detección del virus.
- Otro mecanismo muy frecuente de transmisión del virus es por compartir jeringillas para el consumo de drogas. Actualmente es la primera causa de infección en adultos jóvenes.
- También está descrito el contagio por consumo de cocaína por vía intranasal y a través de tatuajes, acupuntura o piercings realizados sin las debidas medidas de prevención.
- Por último hay un porcentaje de pacientes que no pertenecen a ninguno de los grupos de riesgo anteriores y presentan la infección. Un gran porcentaje de estos casos podría explicarse por haber recibido inyecciones con material no desechable, práctica que era bastante frecuente hace 30-40 años.

#### PREVENCIÓN DE LA HEPATITIS C.

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

- Las dos vías de transmisión más importantes ya están controladas en el mundo occidental mediante la seguridad en las transfusiones de sangre y hemoderivados y el uso de material médico desechable.
- 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, etc., 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 VHC al entrar en contacto con sangre contaminada tras sufrir un pinchazo accidental. Por tanto, es imprescindible extremar las precauciones en el manejo de material en contacto con la sangre de otras personas.
- En cambio, y contrariamente a lo que algunas personas creen, el VHC 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 C.
- Este virus no infecta ningún animal salvo a los chimpancés. Por tanto, no existe riesgo de contagio a partir de los animales domésticos.

#### MEDIDAS FARMACOLÓGICAS.

De momento no se dispone de vacuna frente al VHC.

#### RELACIONES SEXUALES:

- En las parejas monógamas es poco frecuente (2.5% después de 20 años de relación), por lo que no se recomienda el empleo de métodos barrera (preservativo).
- Usar métodos de barrera en parejas múltiples, ya que riesgo de infección aumenta.
- La práctica de sexo anal puede ser más peligrosa para la transmisión del virus debido a que el delicado recubrimiento del recto (mucosa), facilita la producción de pequeñas lesiones que permiten el contacto directo con la sangre. En esta situación puede ser aconsejable la utilización de métodos de barrera.
- Las enfermedades de transmisión por vía sexual pueden facilitar el contagio del VHC, sobre todo cuando producen úlceras u otras lesiones en la piel o en los genitales (herpes genital, sífilis). Por tanto, en estos pacientes también se recomienda la protección en la práctica del sexo.
- Dado que el VHC se contagia por la sangre, es posible la transmisión mediante la práctica del sexo durante el periodo menstrual, sobre todo si existen cortes, heridas o erosiones en la piel. Por ello, el riesgo de transmisión en estas circunstancias se reduce mucho empleando métodos barrera.

### **EMBARAZO Y VHC:**

La hepatitis por VHC no contraindica el embarazo. El riesgo de transmisión al recién nacido es bajo (3-5%), aunque si la madre está coinfectada por el VIH, este porcentaje aumenta (20-30%).

El tipo de parto (vía vaginal/cesárea) no influye en el riesgo de contagio del bebé. Por ello, no está indicada la práctica de la cesárea para reducir el riesgo de transmisión al recién nacido si la madre sólo presenta infección por VHC.

El recién nacido de madre con infección por el VHC puede presentar anticuerpos contra el virus, transmitidos desde la madre, que en la mayoría de casos se eliminan en 12-18 meses. Sólo si los anticuerpos persisten después de los 18 meses y el RNA del VHC se detecta en la sangre del hijo, al menos en 2 determinaciones, se podrá establecer el diagnóstico de hepatitis C.

### **LACTANCIA:**

A pesar de que algunos estudios han detectado la presencia de virus en la leche materna la cantidad es tan pequeña que no tiene capacidad para transmitir la infección al lactante, por lo que la lactancia no está contraindicada a menos que en el pezón o areola mamaria haya heridas, erosiones o grietas que puedan sangrar.

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

#### **Alcohol y tabaco**

Las personas con hepatitis C y un consumo significativo de alcohol tienen mayor riesgo de progresar a cirrosis y además de hacerlo en menor tiempo. También aumenta el riesgo de padecer hepatocarcinoma (cáncer de hígado). Por todo esto se desaconseja el consumo de alcohol. Hay estudios recientes que sugieren que el tabaco también puede acelerar la progresión de la enfermedad.

#### **Esteatosis hepática**

Se ha observado que los pacientes con esteatosis (depósito de grasa en el hígado), presentan mayor grado de lesión. Dado que se ha relacionado la esteatosis con el sobrepeso y la vida sedentaria, se recomienda mantener un peso cercano al ideal y realizar algún tipo de actividad física.

#### **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 C. 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. La hepatitis crónica C no debe constituir un impedimento para ningún tipo de trabajo. Únicamente los profesionales sanitarios infectados, deberían evitar la realización de algunas técnicas intervencionistas con los pacientes que atienden. Sólo un reducido número de pacientes presentará síntomas como cansancio, que llevará a una disminución del rendimiento laboral.

### **Medicación concomitante**

La función del hígado es prácticamente normal en los pacientes con una hepatitis crónica C, por lo que el consumo de fármacos de todo tipo tiene el mismo riesgo que para la población general. Tan sólo en las fases avanzadas de la enfermedad (cirrosis), 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).

Si es Vd mujer, puede precisar tratamiento hormonal como método anticonceptivo o tras la menopausia, como tratamiento sustitutivo. A pesar de que estos medicamentos se procesan por el hígado, dado que la dosis de hormonas que se usan hoy en día es muy pequeña, en principio no están indicadas, salvo algunos casos que deberán ser analizados individualmente.

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

### **TRATAMIENTO.**

En la actualidad se dispone de un tratamiento para el virus C que consisten en unas inyecciones (interferón) que se administran semanalmente y unas pastillas (ribavirina) que se toman cada día. Pero dado que son tratamientos largos (de 6 meses a un año), tienen muchos efectos secundarios y contraindicaciones y además no siempre consiguen erradicar el virus, será su médico el que decida si está indicado realizar el tratamiento dependiendo de las posibilidades de éxito o existencia de otras enfermedades que lo contraindiquen (cardiopatía grave, epilepsia, hipertensión arterial o diabetes mal controlada).