

13.12. Hepatitis vírica crónica

Hepatitis significa **inflamación del hígado**. Se llama crónica cuando dura más de 6 meses. Después de una hepatitis vírica aguda, la mayoría de personas se recupera totalmente, pero otras no. Los virus que pueden producir hepatitis crónica son el B y el C.

Estos virus pueden contagiarse de diversas maneras:

- Hepatitis B: por relaciones sexuales, compartir jeringas con personas infectadas, por heridas, tatuajes o *piercings* hechos con material contaminado, por inyecciones hechas hace muchos años, cuando no se usaba material desechable o por transmisión materno-fetal.
- Hepatitis C: por compartir jeringas con personas infectadas, material para la inhalación de cocaína o *crack*, tatuajes o *piercings* hechos con material contaminado, por transfusión o trasplante de órganos hechos antes de 1992. Las madres pueden transmitirlo a sus hijos durante el parto. La transmisión sexual no es común, pero puede ocurrir.

La hepatitis B y C no se contagian por abrazarse, besarse, darse las manos, compartir comida y bebidas, utilizar los mismos platos y cubiertos, la misma ducha e inodoro, ni las mismas toallas y lavadora.

Es normal que usted no tenga ninguna molestia y se descubra la hepatitis crónica al hacerse un análisis de sangre y observar que hay un aumento de las transaminasas y una serología positiva.

El virus de la hepatitis B puede desaparecer espontáneamente, pero es más difícil que esto ocurra con el virus de la hepatitis C.

La enfermedad progresa muy lentamente y muchas personas que la tienen nunca se van a sentir enfermas, pero es muy importante su seguimiento porque pueden dar lugar a complicaciones importantes. Muchas de las hepatitis crónicas producidas por virus tienen tratamiento muy eficaz.

¿Qué puede hacer?

- Siga una **dieta normal**. Evite el sobrepeso y la obesidad.
- **No beba alcohol**.
- Puede realizar una **actividad física** como cualquier otra persona.
- No tome medicamentos por su cuenta.
- Limpie todas las manchas de sangre con un desinfectante (yodo).
- No comparta agujas, cuchillas de afeitar, cortaúñas, ni cepillos dentales.
- Proteja sus heridas con vendas para evitar contagiar a otras personas.
- Si tiene el virus de la hepatitis B, utilice preservativo en todas las relaciones sexuales. Vacúnese de la hepatitis A. Su pareja y el resto de convivientes deben vacunarse de la hepatitis B.
- Si tiene el virus de la hepatitis C, la posibilidad de contagiar a su pareja es muy baja, y en caso de embarazo, las posibilidades de contagiar al feto son muy pequeñas. No existe vacuna para la hepatitis C. Si tiene hepatitis por virus C, es adecuado que se vacune de hepatitis A y B.



- En la hepatitis crónica, es recomendable la vacunación antineumocócica y cada año la vacunación antigripal.
- Si padece una hepatitis crónica, informe siempre a los profesionales sanitarios antes de que le extraigan sangre o le curen heridas.
- Acuda a las visitas y análisis que le indique su médico. Algunas hepatitis crónicas pueden complicarse. La hepatitis C crónica dispone de un tratamiento efectivo con medicamentos antivirales de acción directa que tienen un alto porcentaje de curación. Tiene una duración media de 12 semanas con pocos efectos adversos. La curación de la infección no deja anticuerpos y puede volverse a infectar.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Para realizar los análisis y pruebas médicas que le indiquen.
- Cuando tenga dudas del tratamiento o de su evolución.
- Si cree que alguien de su familia corre riesgo de infectarse.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://es.familydoctor.org/condicion/hepatitis-b/>
- <https://es.familydoctor.org/condicion/hepatitis-c/>
- <https://www.msmanuals.com/es-es/hogar/trastornos-del-h%C3%ADgado-y-de-la-ves%C3%ADcula-biliar/hepatitis/hepatitis-cr%C3%B3nica>