

# Hablemos Acerca De...

## La hepatitis viral

Un cuadro de hepatitis se presenta cuando un virus u otro agente irrita el hígado y le causa una lesión. La enfermedad se desarrolla de leve a sumamente grave. Cerca de la mitad de las personas que tienen hepatitis no presentan síntomas y hasta puede que no sepan que la tienen.

### ¿Cómo contrae una persona hepatitis viral?

El virus de la hepatitis es la causa más común de inflamación del hígado. Los virus A, B y C son los más comunes, aunque es importante recordar que hay más de tres tipos de virus de la hepatitis.

#### Hepatitis A

El virus que causa la hepatitis A sale del cuerpo a través de las heces fecales. Si se tocan desechos humanos, una persona podría contraer el virus. La hepatitis A se presenta más comúnmente entre adultos jóvenes, niños de edad de primaria y aquellos que asisten a una guardería durante el día. Las guarderías son lugares con mayores riesgos ya que los síntomas son más leves en los niños que en los adultos. La hepatitis A se propaga con más facilidad de una persona a otra durante las primeras 3 semanas antes de que la persona infectada muestre signos de enfermedad. La hepatitis A se previene con una vacuna.

#### Hepatitis B

La hepatitis B se transmite de una persona a otra por medio de la sangre u otras sustancias que produce el cuerpo y llega a afectar a personas de cualquier edad. Una mujer embarazada que tenga hepatitis B puede transmitir la enfermedad a su bebé antes o en el momento del parto. El virus también se transmite por medio del semen. Una persona que tiene relaciones sexuales con una pareja que tenga la enfermedad podría contagiarse.

La hepatitis con frecuencia se vuelve crónica (dura mucho tiempo) en bebés y se presenta con menos frecuencia en niños más grandes y adultos. Podría ser causa de lesiones en el hígado, o cirrosis, y hasta de cáncer hepático. Los niños enfermos de hepatitis B a menudo no presentan síntomas, pero pueden contagiar a otras personas a lo largo de muchos años.

#### Hepatitis C

La hepatitis C se transmite de una persona a otra por medio de la sangre u otras sustancias que produce el cuerpo. Los bebés que nacen de mujeres enfermas de hepatitis C se encuentran en un mayor riesgo de adquirir la enfermedad, lo cual también sucede con las personas que se inyectan drogas.

### ¿Qué síntomas presenta una persona con hepatitis viral?

Una persona con hepatitis viral podría tener fiebre, perder el apetito, presentar náuseas, sentir cansancio y sentirse mal en general. Es posible que la orina sea de color oscuro, que los ojos se le pongan amarillos, que la piel también tenga una apariencia amarillenta y que las heces fecales sean claras o color barro. Esos síntomas desaparecen lentamente en el transcurso de una a cinco semanas. Sin embargo, una persona con hepatitis viral aún podría cansarse con facilidad durante varias semanas o tal vez meses. Algunas personas no presentan ningún síntoma.

### ¿Cómo se evita la hepatitis viral?

La mejor manera, y la más fácil, de evitar la hepatitis viral consiste en lavarse las manos con frecuencia. Toda persona, ya sea que esté enferma o no, debe lavarse las manos antes y después de ir al baño, antes de preparar alimentos y antes de comer. Lavarse las manos a conciencia después de cambiar pañales es sumamente importante (véase la figura 1).

## Lavado de manos con agua y jabón

Figura 1



Mójese las manos con agua tibia de la llave.



Aplíquese jabón líquido o use una barra de jabón limpia. Enjabónese bien.



Frótese las manos con fuerza por al menos 20 segundos. Frote todas las superficies de las manos y los dedos.

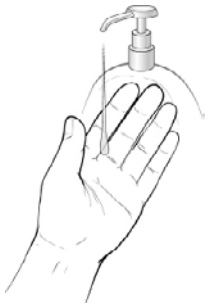


Enjuáguese bien. Séquese las manos con una toalla limpia o desechable.



Utilice una toalla para cerrar el grifo.

## Lavado con un producto para frotar las manos



Límpiese las manos con un producto que contenga al menos un 60% de alcohol. Aplíquese el producto sobre la palma de la mano. Lea la etiqueta del producto para ver qué cantidad se debe aplicar.



Asegúrese de cubrir todas las superficies de las manos y los dedos.

Frótese las manos juntas hasta que se sequen.



Si su niño ha estado jugando con otro menor que tenga hepatitis, hable con su médico. Los niños constantemente se llevan cosas a la boca y no se lavan las manos con frecuencia. Averigüe cuánto tiempo jugó el niño con el amiguito enfermo de hepatitis. Exponerse a la enfermedad significa tener contacto constante y cercano, tal como ocurre entre familiares que viven en la misma casa. El hecho de tener contacto con una persona enferma de hepatitis en la escuela, en el trabajo o durante visitas ocasionales a su hogar por lo general no es suficiente para contraer la enfermedad.

La mejor manera de prevenir la hepatitis A y B es vacunarse. A los niños que se exponen a la hepatitis A y no hayan recibido la vacuna, se les podría poner una inyección de gammaglobulina. Esa inyección solo es eficaz si se pone en las primeras 2 semanas de la infección. Si un niño tiene hepatitis A, todos sus familiares que vivan con él, así como los amiguitos con los que más juegue, deben recibir gammaglobulina.

## Vacuna contra la hepatitis A

Todos los bebés deben recibir dos dosis de la vacuna para la hepatitis A a la edad de un año. Las dosis se administran con un lapso de 6 meses entre una otra y previenen la hepatitis A.

## Vacuna contra la hepatitis B

Todos los bebés deben recibir la vacuna para la hepatitis B. Eso evita la hepatitis B y que el niño sea portador del virus durante mucho tiempo. El hecho de vacunar a un niño después de que nace, o poco después, lo protege contra la enfermedad hasta que alcance una edad adulta. Hable con su médico sobre en qué momento se le debe poner la vacuna.

## ¿Cómo se trata la hepatitis viral?

Si cree que su niño tiene hepatitis viral, entonces hable con su médico. El médico hará un análisis de sangre para ver si el niño tiene la enfermedad y si es necesario darle tratamiento.

No existe ningún tratamiento específico para la hepatitis viral. Normalmente, los médicos recomiendan reposo, una buena dieta, vitaminas y medicamentos para controlar el vómito. Es posible que los niños que no logran mantener los líquidos se tengan que hospitalizar.

## ¿Cómo mantengo hidratado al niño?

### Alimentación

Si al niño le duele el estómago, ofrézcale líquidos transparentes como Jell-O®, pedialyte, agua o jugo de manzana. En cuanto ya no sienta dolor de estómago, le puede dar pequeñas cantidades de comida de 5 a 6 veces al día. De esa manera, el niño comerá más y no se cansará tanto.

Su niño necesitará calorías para conservar la fuerza y ayudar a que el hígado se recupere. Los alimentos deben ser bajos en grasa. Use leche descremada o baja en grasa (1%), y muy poca mantequilla. Quite toda la grasa de las carnes y áselas en lugar de freírlas.

### Actividades

Al principio el niño no tendrá ganas de hacer cosas. La fuerza le regresará gradualmente. En cuanto desaparezca la ictericia (piel amarillenta), el niño se sentirá mejor y volverá a estar activo. Eso causa estrés en el hígado y es probable que la ictericia regrese.

### El regreso a la escuela

Después de que desaparezca la ictericia, haga una cita con el médico. Él le hará un examen de sangre al niño para ver si el hígado está volviendo a la normalidad. También le dirá en qué momento el niño puede regresar a la escuela. Limite las actividades según sea necesario. Recuerde al niño que se lave las manos antes de comer, así como antes y después de ir al baño.

## El cuidado de la piel

La ictericia podría causar comezón. Una loción suavizante podría ayudar a remediar esa molestia.

### La limpieza

Toda la ropa y la ropa de cama que haya en casa se debe lavar con agua caliente y jabón. También toda la familia se debe lavar las manos antes de comer o de preparar alimentos (véase la figura 1). Pida a toda persona que toque la ropa o la ropa de cama de su niño que se lave las manos enseguida. Los integrantes de la familia no deben compartir toallas.

### Lo que se debe esperar

El hecho de que alguien de la familia tenga hepatitis no debe ser motivo para alarmarse ni disgustarse. Los niños normalmente presentan cuadros mucho más leves que los adultos y por lo general no sufren efectos que duren mucho tiempo. La enfermedad generalmente es leve. Si se toman los pasos mencionados se evita que la enfermedad se propague. Es probable que los adolescentes con hepatitis se preocupen, ya que sus amigos podrían pensar que se debe al consumo de drogas. Lo que usted debe hacer es tranquilizar a su hijo adolescente y decirle a los amigos de él o ella cuál es la verdadera causa de la enfermedad.

Si tiene más preguntas, llame a su médico o al departamento de salud de la localidad.

Viral Hepatitis

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.