

# El Mantenimiento de la salud en la Hepatitis Crónica

*Me dijeron que tengo hepatitis crónica. ¿Además de tomar medicamentos hay algo que puedo hacer para estar más saludable y alargar mi vida?*

La hepatitis B y C son virus que causan infecciones en los humanos. Generalmente infectan el hígado ocasionando inflamación. Inflamación es cuando el cuerpo produce células para combatir la infección. Esta inflamación puede ocasionar hinchazón del hígado y a largo plazo causar cirrosis o cicatrizar el hígado.

## VACUNAS:

Si tiene hepatitis crónica debe recibir una vacuna de **gripa** todos los años. Debe recibir una inyección contra la neumonía llamada **Pneumovax** por lo menos una vez; algunas personas recomiendan recibir la inyección cada 5 años si tiene hepatitis crónica. Si no es inmune a la **hepatitis A** debe vacunarse contra la hepatitis A porque le puede causar mucho daño si ya tiene hepatitis B o C crónica. Si tiene hepatitis C crónica debería de recibir las vacunas contra la **hepatitis B**, si no es inmune. No hay vacuna para prevenir la hepatitis C.

## La DIETA:

Una dieta sana y equilibrada es la mejor dieta si tiene una enfermedad crónica del hígado. Algunos expertos recomiendan que uno debe restringir la cantidad de proteína en la dieta. Uno debe tener cuidado al comer **mariscos crudos** especialmente del mar como las ostras. Bacteria puede vivir en los mariscos y se puede enfermar al comerlas. También debería de usar guantes al tocar los mariscos crudos. Tomarse una multivitamina sin hierro es buena idea. Lo más importante es **limitar el alcohol**. Cuando uno toma alcohol y tiene hepatitis crónica la posibilidad de desarrollar cirrosis crece y se desarrolla más rápido. La mayoría de expertos recomiendan evitar el alcohol lo más que pueda. Alcohol aumenta la cantidad del virus de hepatitis C en su cuerpo y hace el tratamiento contra la hepatitis C menos efectivo.

## Las MEDICINAS:

Muchos medicamentos pasan por el hígado y son procesadas por el hígado. La mayoría de los medicamentos no tienen riesgo para el paciente con hepatitis crónica. **Acetaminofeno**, que se encuentra en tylenol es uno que debería de ser limitado a menos de 2000 mg (aproximadamente 4 extra-potente) entre las 24 horas. Mucho acetaminofeno puede dañar el hígado más.

También hay plantas medicinales que pueden dañar el hígado, como algunas hierbas Chinas o tés. Debe hablar con su proveedor de salud o farmacéuta antes de tomar plantas medicinales.

*Si tiene mas preguntas hable con su medico, enfermera o educador de salud.*



**DELTA REGION AIDS EDUCATION AND TRAINING CENTER**

504-903-0788 • deltaaetc.org