



HOJA INFORMATIVA HCSP

• TRATAMIENTO DE LOS EFECTOS SECUNDARIOS •

Cómo manejar los efectos secundarios del tratamiento para el VHC

Autor: Alan Franciscus (Editor Jefe)

Prólogo

Actualmente estamos en una era de tratamientos que presentan muy pocos efectos secundarios, pero es importante recordar que todos los fármacos causan efectos secundarios y que los medicamentos para tratar la hepatitis C no son la excepción. Recuerde, no todo el mundo experimenta los mismos efectos secundarios, ni éstos son necesariamente fuertes. Algunas reacciones adversas son parecidas a los síntomas de la hepatitis C, y se utilizan los mismos métodos para controlar ambos problemas. Por suerte, se pueden tomar numerosas medidas para manejar los efectos secundarios derivados del tratamiento, algunas de las cuales se exponen a continuación. Es muy recomendable que las personas que están pensando en tratarse desarrollen un buen sistema de apoyo antes de iniciar la terapia para el VHC. Los grupos de personas en situaciones similares, los familiares y los amigos pueden ayudar a casi todos los pacientes durante los períodos más difíciles del tratamiento anti-VHC. También es importante informar a los profesionales de la salud si algún efecto secundario empeora o persiste durante un largo período de tiempo.

Consejos generales:

- Casi toda la gente piensa que seguir trabajando con la rutina normal de horario le ayuda a superar la mayor parte de los efectos secundarios. También comentan que el trabajo les ofrece una atmósfera que favorece el buen estado de ánimo y una actitud centrada.
- Beba muchos líquidos (sin cafeína ni alcohol); esto ayuda a atenuar las reacciones adversas.

Caution: El alcohol y el paracetamol (también llamado acetaminofeno), un ingrediente que se utiliza en muchos compuestos sin receta para el resfriado) pueden provocar insuficiencia hepática aguda si se consumen conjuntamente. Tylenol es una de las marcas de acetaminofeno.

HOJA INFORMATIVA HCSP

Una publicación del
Hepatitis C Support Project

**DIRECTOR EJECUTIVO
REDACTOR JEFE DE LAS
PUBLICACIONES DEL HCSP**

Alan Franciscus

DISEÑO

*Leslie Hoex,
Blue Kangaroo Design*

PRODUCCIÓN

C.D. Mazoff, PhD

TRADUCCIÓN

Clara Maltrás

DIRECCIÓN DE CONTACTO

Hepatitis C Support Project
PO Box 15144
Sacramento, CA 95813
alanfranciscus@hcvadvocate.org

La información presentada en este folleto tiene como fin ayudarle a comprender y tratar el VHC y no pretende servir de asesoramiento médico. Todas las personas con el VHC deben consultar con un profesional médico para obtener diagnóstico y tratamiento contra el VHC.

Esta información la ofrece el *Hepatitis C Support Project*, una organización sin ánimo de lucro para la educación, el apoyo y la defensa de intereses de las personas afectadas por el VHC.

Se autoriza y se alienta a la reproducción de este documento siempre que se reconozca la autoría del *Hepatitis C Support Project*.

Manejar los efectos secundarios del tratamiento

- Las cefaleas normalmente suelen aliviarse con descanso, masajes, o mediante la aplicación de calor o frío en la parte posterior del cuello.
- La fiebre en ocasiones se reduce aplicando una esponja de agua tibia (no utilice agua fría ni caliente).

Consejos para síntomas específicos:

Fatiga

- Descanse todo lo posible.
- Practique ejercicio moderado con regularidad.

Irritabilidad, depresión o ansiedad

- Busque ayuda en grupos de apoyo, familiares y amigos; pruebe con técnicas de relajación; la ansiedad puede tratarse con una medicación recomendada por el médico; la depresión puede tratarse con antidepresivos (deje pasar suficiente tiempo, de 2 a 8 semanas, para que resulten eficaces); considere la ayuda profesional si los síntomas se intensifican.

Falta de apetito

- Coma pequeñas cantidades con regularidad, incluso si no tiene hambre; trate la comida como medicamento (pues es necesaria para conservar la salud); beba líquidos ligeros además de agua; cepíllese los dientes con frecuencia para eliminar el sabor metálico de la boca.

Pérdida de peso

- Escoja alimentos con un alto contenido en calorías y proteínas; beba líquidos ligeros además de agua para aumentar la ingesta calórica; pruebe productos diseñados para favorecer el aumento de peso, como suplementos nutricionales, fórmulas enlatadas, polvos instantáneos para desayunar, pasteles calóricos, etc; agregue ingredientes para aumentar su valor nutritivo.

Ejemplos:

- Añada leche en polvo a la leche normal, tome batidos, estofados, sopas, huevos, puré de patatas, cereales calientes y pasteles;
- Unte el pan con manteca de maní;
- Añada frijoles (habas) cocidos o huevos duros a las sopas, estofados y a la pasta con queso o carne;
- Funda queso sobre los bocadillos, hamburguesas, verduras, arroz o pasta oriental.

Náuseas

- Tome fármacos sin receta para las náuseas bajo consejo médico; evite alimentos u olores que le provoquen náuseas; evite los platos picantes, grasos o fritos; consuma pequeñas cantidades de comida cada 2-3 horas; durante los períodos de náuseas, evite los jugos cítricos (de naranja, piña y pomelo); en su lugar, pruebe con jugos ligeros, bebidas con jengibre, infusiones suaves o bebidas isotónicas; coma despacio y beba a pequeños sorbos; consuma los alimentos a temperatura ambiente (ni muy calientes ni muy fríos); si las náuseas matutinas son un problema, coma unas galletas saladas nada más despertarse y levántese de la cama poco a poco.

Diarrea

- Pruebe con medicamentos como el Immodium y compuestos antidiarreicos como Metamucil o el salvado de psilio. No olvide preguntar a su médico el modo en que esos compuestos pueden influir en la absorción de los fármacos que esté tomando.

Sequedad bucal/Cuidado dental

Visite al dentista antes, durante y después del tratamiento; beba abundante agua u otros líquidos ligeros (evite las sodas, el café y el té); utilice saliva artificial; cepíllese los dientes, use hilo dental y enjuáguese la

Manejar los efectos secundarios del tratamiento

boca después de cada comida; utilice un cepillo de cerdas suaves.

Erupciones cutáneas

- Hidrátese cada día con lociones sin receta; aplíquese cremas que contengan avena o hidrocortisonas sin receta, antihistamínicos orales y otros medicamentos para aliviar la picazón. Evite los jabones y lociones perfumados; aplíquese protector solar cuando lo necesite; consulte al dermatólogo si el problema de piel o la erupción empeoran.

Insomnio

- Practique técnicas de relajación como meditación, baños tibios, visualización y masajes; siga hábitos rutinarios antes de ir a la cama; pruebe con medicamentos sin receta como el Benadryl si se lo recomienda el médico. Evite el ejercicio, la actividad vigorosa, las bebidas cafeinadas y los fármacos estimulantes antes de acostarse; consulte a un médico para obtener medicamentos con receta si no desaparece el insomnio en unos días.

Algunas consideraciones generales:

La información ofrecida en esta hoja informativa describe una amplia variedad de efectos secundarios que pueden aparecer mientras se sigue un tratamiento. Sin embargo, es importante recordar que los efectos secundarios derivados del tratamiento

para el VHC varían considerablemente de unas personas a otras. Todo el mundo experimenta algunos efectos secundarios, pero muy pocas personas sufren reacciones adversas graves. Aunque los efectos secundarios pueden resultar desagradables, casi todos los pacientes son capaces de completar el tratamiento si reciben los cuidados y el apoyo adecuados. Algunas personas incluso se sienten mejor cuando están bajo tratamiento.

Una parte importante para sobrellevar estas reacciones adversas es ser proactivos a la hora de abordar los potenciales efectos secundarios, así como planificar por adelantado los problemas que puedan surgir durante la terapia o como resultado de la misma. El mejor modo de lograrlo es buscar ayuda y apoyo en familiares, amistades, seres queridos, en el trabajo y en los profesionales médicos. Prepare a las personas que le rodean con suficiente antelación para asegurarse de que contará con su apoyo y cuidado si lo necesita. También es conveniente designar al menos a una persona que pueda detectar a tiempo los posibles síntomas de ansiedad y depresión y que se comunique con sus familiares o los profesionales de la salud si las reacciones adversas se vuelven graves.

Seguir el tratamiento hasta el final es un proceso que puede exigir que eche mano de todas las reservas y recursos disponibles. Pero recuerde: es algo que puede conseguir, y, lo que es más importante, no tiene que hacerlo solo.

Tome la prueba. Trátese. Cúrese.