

una serie de hojas
informativas escritas por
expertos en el campo de la
enfermedad hepática

Vivir con Hepatitis C

CÓMO MANEJAR LOS SÍNTOMAS COMUNES

Lucinda K. Porter y
Alan Franciscus

LA INFECCIÓN CRÓNICA CON EL VIRUS DE LA hepatitis C (VHC) a menudo se define como una enfermedad latente. Esta reputación de “silenciosa” se basa en gran medida en el hecho de que el hígado se considera un órgano “que no se queja”. En pocas palabras, el hígado puede sufrir daños considerables y aun así funcionar bastante bien. Sin embargo, cuando se habla con pacientes con la infección crónica, es frecuente que afirmen tener una serie de síntomas comunes. Los resultados de un estudio publicado en la revista *Hepatology* confirmaron que más del 70% de los pacientes VHC positivos manifestaron al menos una molestia (1). El presente artículo identifica algunos de los síntomas comunes relatados por los pacientes con la infección crónica por el VHC, además de algunos consejos para manejar dichos síntomas. Estas recomendaciones van dirigidas a los pacientes normales sin cirrosis. Antes de emplear ninguna de estas técnicas, consulte con su médico o con otro profesional de la salud cualificado. El autodiagnóstico puede impedir la búsqueda de atención médica adecuada; además, puede convertirse en una receta para el desastre.

Fatiga

- Descarte otros motivos que puedan estar ocasionando fatiga, como anomalías tiroideas, diabetes, anemia, depresión, trastornos del sueño, deshidratación, etc.
- Asegúrese de dormir las horas suficientes. La Fundación

- Estadounidense del Sueño afirma que un adulto normal necesita dormir de 7 a 9 horas cada noche.
- Beba bastante agua y otros líquidos nutritivos (de 10 a 16 vasos al día) que no contengan azúcar ni cafeína.
- Practique ejercicio moderado para reactivar su energía. Un paseo de diez minutos puede obrar maravillas, particularmente en un ambiente agradable. Los ejercicios de estiramiento, en especial para las personas confinadas en un despacho durante muchas horas, pueden resultar útiles.
- Considere unirse a un programa de movimiento integrado como Pilates, Qigong, Tai Chi o yoga.
- Evite el estrés excesivo. Siga técnicas de reducción del estrés, como la meditación, los masajes, o contemplar el amanecer y el atardecer.
- Mantenga unos hábitos de vida sencillos. Establezca prioridades y recorte la cantidad de responsabilidades.
- Busque la simplificación: no todas las comidas tienen que prepararse desde la base. El automóvil puede limpiarse en un centro de lavado en lugar de hacerlo a mano.
- Pida ayuda. Por mucho que traten de hacerle creer lo contrario, pedir a los niños que vacíen el fregadero no es explotación infantil. No pasa nada por pedir a los amigos que traigan platos preparados para la cena ni que le ayuden a freagar.

Dolores musculares y articulatorios

- Obtenga un diagnóstico correcto sobre el origen del dolor antes de iniciar un régimen de autoayuda.
- Pregunte a su médico si puede tomar medicamentos con o sin receta que le ayuden a aliviar estos síntomas. Es un mito común pensar que los pacientes con el VHC no pueden tomar paracetamol (Tylenol). En casi todos los casos, el paracetamol se considera seguro si se toma ocasionalmente y siguiendo las dosis recomendadas. Nunca mezcle paracetamol y alcohol. Si toma otros fármacos con o sin receta, pregunte a su médico si es seguro administrarlos junto con paracetamol.
- Pruebe ejercicios de estiramiento suaves.
- Evite los períodos prolongados de inactividad.
- Tome baños templados o calientes. Convidese a un baño de burbujas.
- Los masajes y la acupresión pueden ser de ayuda. Es posible aprender estas técnicas y aplicárselas usted mismo o buscar a un masajista profesional.

Dolores de cabeza

- Comente esta molestia con su médico.
- Pregunte al médico si puede tomar medicamentos con o sin receta que le ayuden a aliviar estos síntomas.
- Evite el estrés.
- Pruebe técnicas de relajación.

Sequedad

- La sequedad puede afectar a la piel, la boca, la nariz y los ojos.

- Beba abundante agua.
- Las lociones hipoalergénicas aplicadas inmediatamente después del baño alivian la sequedad cutánea. Añada un par de gotas de aceite ligero a la loción para lograr una protección adicional. (Neutrogena vende un aceite corporal excelente. El aceite para bebés es otra opción válida).
- No olvide aplicarse protección solar.
- Para la sequedad ocasional en los ojos, puede usar lágrimas artificiales sin receta médica. Si se hace necesario utilizarlas con regularidad, adquiera gotas sin conservantes.
- Los pulverizadores salinos para la nariz alivian la sequedad en las vías nasales.

Molestias digestivas

- Es común padecer dolores intermitentes en la zona del hígado. Consulte con el médico cualquier molestia digestiva.
- Coma alimentos en porciones pequeñas y con frecuencia.
- Escoja comidas bajas en grasas y nutritivas siempre que le sea posible.
- Evite las comidas que provoquen acidez de estómago.
- Acuda a un especialista en nutrición si necesita más ayuda.

Problemas emocionales

Algunas personas que padecen la infección crónica por el VHC se quejan de problemas que alteran su sensación general de bienestar y su capacidad de funcionar con normalidad en la vida. Es posible sufrir depresión, irritabilidad, insomnio, dificultades para concentrarse e incluso cierta confusión. Si experimenta alguno de estos problemas, consúltelos con el médico. Es importante descartar que estas molestias procedan de otras causas. Considere practicar técnicas de meditación, ejercicio moderado, Tai Chi, Qigong, yoga o ejercicios para manejar el estrés. Reserve sus "mejores momentos" para las actividades que exijan más concentración. No deje de lado sus necesidades recreativas. Busque ocasiones para pasarlo bien. El humor no causa efectos secundarios, salvo algunas risas.

Disfunción cognitiva

Los pacientes con la infección crónica por el VHC en ocasiones manifiestan alteraciones en la función mental o cognitiva. Entre ellos, este problema lo describen como una sensación de "aturdimiento". Existen muchos factores que pueden alterar nuestra agudeza mental, tales como el estrés, la depresión y la fatiga. Si nota aturdimiento, trate de analizar su situación. ¿Vive con estrés? ¿Duerme lo suficiente? ¿Está deprimido?

Cuando se piensa en mejorar la salud, a veces se deja de lado el cerebro. Sin embargo, se trata de un componente esencial del bienestar, y es preciso incluirlo en el mantenimiento de la salud. Estas son algunas sugerencias para conservarlo en buen estado:

- Reduzca el nivel de estrés
- Practique la relajación mental con regularidad.
- Siga un programa de actividad física.
- Identifique los momentos de mayor lucidez y emplee este tiempo cuando necesite pensar con más claridad. Estos períodos suelen aparecer cuando se siente descansado o relajado.

- Aprenda, aprenda, aprenda.
- Lea, lea, lea.
- Mantenga ágil el cerebro con juegos y puzzles.
- Cultive destrezas que requieran un control de la habilidad motriz fina.

Problemas sociales y sexuales

El diagnóstico de hepatitis C crónica puede ejercer un impacto negativo en las relaciones sexuales. La preocupación de transmitir el VHC a otra persona puede crear problemas tanto reales como puramente emocionales. Es esencial que cuando se establezcan relaciones sexuales (con o sin una enfermedad de posible transmisión sexual) se sigan pautas de sexo con protección. Una vez dicho esto, debe recordarse que el contagio del VHC entre parejas sexuales monógamas es muy poco frecuente. Comuníquese a su pareja sus temores y preocupaciones sobre la transmisión del virus. Si necesita información adicional acerca de este tema, póngase en contacto con su departamento local de salud, con *Planned Parenthood* (Planificación Familiar) o con su médico.

En ocasiones, la fatiga y el miedo pueden llevar a la introversión y el aislamiento. Haga todos los esfuerzos posibles para evitar este aislamiento. No se debe infravalorar el poder de la ayuda de los demás, en especial de un grupo de apoyo para sobrellevar la hepatitis C. Los pacientes pueden constituir verdaderos expertos de un tipo muy especial. Son una autoridad en cuanto a su capacidad de vivir con esta afección. Aprender a sobrellevar la situación es lo que puede marcar la diferencia de verdad. Como reza el dicho, "el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional".

1. Patrice Cacoub, Thierry Poynard, Pascale Ghillani, Frederic Charlotte, Martine Olivi, Jean Charles Piette, Pierre Opolon October 1999. Extra Hepatic Manifestations in 1614 Patients with Chronic Hepatitis C. *Hepatology* Vol. 30, No. 4 (Supplement) (Resumen N° 805)

• hcspHOJA informativa •

Una publicación del *Hepatitis C Support Project*

Director ejecutivo **Redactor jefe de HCV Advocate**

Alan Franciscus

Webmaster

C.D. Mazoff, PhD

Traducción

Clara Maltrás

Diseño y producción

Paula Fener

Dirección de contacto

Hepatitis C Support Project

PO Box 427037

San Francisco, CA 94142-7037

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 portadoras del VHC deben consultar con un médico para recibir diagnóstico y tratamiento de la enfermedad.

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 • © 2008 *Hepatitis C Support Project* • Se autoriza y se alienta a la reproducción de este documento siempre que se reconozca la autoría del *Hepatitis C Support Project*.

Para consultar más información sobre la hepatitis C en español, visite nuestro sitio web: www.hcvadvocate.org/espanol.asp