

## Control de los Efectos Secundarios

# Datos

# C

# Sencillos

Los medicamentos que tratan la hepatitis C (VHC o Hep C para abreviar) – interferón y ribavirina – pueden provocar muchos efectos secundarios. Pregunte a su médico y enfermera cómo

controlar los efectos secundarios antes de que vayan a más. Estos son algunos de los efectos secundarios más frecuentes y sus respectivos modos de controlarlos:

- ◆ **Dolores de cabeza y fiebres moderadas** – tome los medicamentos sin receta que le recomiende el médico o la enfermera y beba muchos líquidos ligeros, como agua.
- ◆ **Cansancio** – descanse cuando le sea posible y haga ejercicio con regularidad.
- ◆ **Desánimo, ansiedad o depresión** – hable con su médico o enfermera para que le recomienden la mejor solución posible. También puede unirse a un grupo de apoyo y hablar con sus familiares y amigos.
- ◆ **Pérdida de peso y falta de apetito** – coma muchas porciones pequeñas de alimentos saludables a lo largo del día.
- ◆ **Molestias de estómago** – evite los alimentos picantes o especiados, fritos y grasos. Beba líquidos ligeros como refrescos de tónica, infusiones suaves o bebidas para deportistas.
- ◆ **Problemas de sueño** – evite las actividades enérgicas antes de acostarse. Hable con su médico para saber si necesita medicamentos para dormir mejor.

## Recuerde...

- ◆ Informe a su médico o enfermera lo antes posible de los efectos secundarios que tiene para que no vayan a más.
- ◆ Trate de descansar mucho y consumir alimentos saludables.
- ◆ Beba líquidos ligeros en abundancia.
- ◆ Haga un poco de ejercicio todos los días, pero no antes de acostarse.
- ◆ Si se deprime, busque ayuda lo antes posible.

[www.hcvadvocate.org](http://www.hcvadvocate.org)