

Promoviendo la Salud del Hígado

¿Cómo puedo vivir una vida con un "hígado saludable"?

Hay muchas cosas que puedes hacer para promover un hígado saludable como:

- Come una dieta que se enfoca en frutas frescas y vegetales, granos enteros, legumbres, nueces y semillas; evita las grasas saturadas.
- Haz ejercicio de forma regular.
- Toma una vitamina de alta potencia y un suplemento mineral (después de hablar con tu médico).
- Evita el alcohol y el abuso de sustancia.

Tu proveedor de salud puede trabajar contigo y darte más información.

La Co-infección con la Hepatitis C y el VIH

La hepatitis es la inflamación del hígado, y puede ser una complicación grave para las personas viviendo con el VIH, especialmente cuando no se diagnostica y no se trata. Hay vacunas disponibles para la hepatitis A y la hepatitis B, y todas las personas viviendo con el VIH deben conseguirlas. También, debes hacerte prueba para la hepatitis C.

La co-infección con la hepatitis C y el VIH es común. Hay tratamientos disponibles para la infección de hepatitis C. La hepatitis C no tratada puede hacerle daño grave de largo plazo al hígado, y es una causa principal de la enfermedad y la muerte para las personas viviendo con el VIH/SIDA.



La Co-infección con la Hepatitis C y el VIH:

Lo Que Necesitas Saber

La Asociación de Enfermeras en el Cuidado del SIDA

Correo Electrónico: ANAC@anacnet.org
Teléfono: 330-670-0101
Teléfono Sin Cargo: 800-260-6780
Fax: 330-670-0109

www.nursesinaidscare.org

ANAC
ASSOCIATION OF
NURSES IN AIDS CARE

La Asociación de Enfermeras en el Cuidado del SIDA



La Co-infección con la Hepatitis C y el VIH

La Función del Hígado y la Hepatitis

¿Qué hace mi hígado?

Tu hígado guarda y filtra sangre, eliminando toxinas. También produce bilis, la cual se libera al intestino para ayudar en la digestión de las grasas. Procesa los nutrientes de alimentos, transformándolos en energía y guarda vitaminas y minerales. También, tu hígado desempeña un papel importante procesando medicinas, incluyendo las drogas de VIH.

¿Qué puede hacerle daño a mi hígado?

El daño al hígado se caracteriza por la **fibrosis** (el hígado se endurece y se marca con cicatrices) y la **cirrosis** (la formación de cicatrices severas que impide que funcione el hígado). El daño al hígado se causa por:

- El consumo excesivo de alcohol.
- El uso de drogas recreacionales.
- Los medicamentos, incluyendo varias drogas de VIH.
- Los virus (especialmente los virus hepáticos).

¿Hay vacunas para la hepatitis?

Hay vacunas disponibles para VHA y VHB, y para los individuos infectados con el VIH, se les recomienda vacunarse. No existe una vacuna contra VHC.

La Hepatitis C, 101

¿Qué es la hepatitis C?

La "Hepatitis C" es una infección vírica que afecta al hígado y al sistema linfático. El VHC generalmente se disemina a través del contacto con sangre infectada, incluyendo el uso de jeringas infectadas para drogarse. También puede contagiarse a través de las relaciones sexuales.

¿Cuáles son los síntomas?

Aproximadamente 20-30% de las personas que estuvieron recientemente infectadas con hepatitis C tienen síntomas. Los síntomas incluyen:

- Una coloración amarillenta en la piel o los ojos.
- La diarrea.
- La pérdida de peso involuntaria.
- La intolerancia al alcohol y a las comidas grasas.
- La depresión.

¿Cómo se diagnostica VHC?

Se puede diagnosticar con una prueba de sangre. The U.S. Public Health Service/Infectious Diseases Society of America (IDSA)/ (El Servicio de Salud Pública de EEUU/Sociedad de Enfermedades Infecciosas de América) les recomienda que las personas viviendo con VIH/SIDA se hagan prueba para la Hepatitis C por lo menos una vez al año.

¿Qué es hepatitis?

La "Hepatitis" significa inflamación del hígado. Hay cinco clases de hepatitis viral-A, B, C, D & E – cada una con características diferentes.

La Hepatitis C, 101

¿Puedo tener la hepatitis C y el VIH?

Los individuos pueden estar infectados con ambos VIH y VCH (se llama "la **co-infección**"). Muchos estudios han confirmado el vínculo entre la co-infección del VIH y el VCH y una progresión más rápida de la enfermedad del hígado.

¿Se puede tratar la Hepatitis C?

Hay tratamiento disponible para la Hepatitis C, pero depende del tipo (o "**genotipo**"). La edad, el género, la duración de infección, la severidad del daño al hígado, y si la cirrosis se ha desarrollado puede impactar las decisiones de tratamiento.

A diferencia del tratamiento del VIH, el tratamiento de la Hepatitis C consiste en un curso de 24 o 48 semanas.

¿Puedes tomar las drogas para el VIH si estás co-infectada con el VCH?

Se puede usar el tratamiento para el VIH segura y efectivamente para los individuos que están co-infectados con el VIH y el VCH.

Tu proveedor del cuidado de tu salud considerará los siguientes factores al diseñar tu tratamiento del VIH:

- Evitar las drogas con efectos secundarios relacionados al hígado.
- Evitar las drogas que pueden contribuir a los desordenes metabólicos, incluyendo la diabetes.