

La Hepatitis A

Hepatitis quiere decir inflamación del hígado. La hepatitis puede ser causada por químicos, drogas, alcohol y los virus. El único tipo de hepatitis que se puede propagar a otros es la hepatitis causada por un virus. La hepatitis A es una enfermedad común causada por el virus de la hepatitis A.

LOS SÍNTOMAS

Los síntomas de la hepatitis A pueden incluir:

- Fiebre
- Cansancio
- Pérdida de apetito, náusea, vómito o dolor de estómago
- Piel y ojos amarillos (ictericia)
- Orina oscura
- Heces (popo) de color pálido o gris

Los síntomas empiezan de 15 a 50 días después de estar infectado. Una persona con la hepatitis A puede propagar la enfermedad a otras personas desde 2 semanas antes hasta una semana después de que empiecen los síntomas.

Muchas veces, los niños pequeños no presentan ningún síntoma. Los adultos pueden sentirse enfermos un par de semanas hasta 6 meses. Las personas mayores son propensas a tener enfermedad más severa. Pocas personas mueren de la hepatitis A.

EL TRATAMIENTO

No hay medicamentos para tratar la hepatitis A. La mayoría de las personas con la hepatitis A se mejoran sin tratamiento. Si usted tiene la hepatitis A, es importante para su recuperación que duerma lo suficiente, coma alimentos saludables, evite alcohol y drogas y le deje saber a su doctor las medicinas que usted está tomando.

COMO SE PROPAGA

La hepatitis A se propaga cuando una persona:

- con la hepatitis A no se lava bien sus manos después de ir al baño y luego toca alimentos u otras cosas que otras personas ponen en sus bocas.
- cuida a alguien con la hepatitis A y no se lava bien las manos luego de cambiar pañales o limpiar cosas contaminadas.
- toca el ano de una persona con la hepatitis A durante las relaciones sexuales (por ejemplo, hombres que tienen relaciones sexuales con hombres).
- come mariscos y pescados de aguas contaminados con la hepatitis A.

COMO PREVENIR LA HEPATITIS A – LEA EL REVERSO DE LA HOJA

Vacunas

La mejor manera de prevenir la hepatitis A es vacunarse. Hay dos vacunas que protegen contra la hepatitis A – la vacuna contra la hepatitis A y otra vacuna combinada que protege contra la hepatitis A y B. Dos dosis de la vacuna contra la hepatitis A (0 y 6 meses) dan protección a largo plazo contra la hepatitis A. Tres dosis de la vacuna combinada (0,1 y 6 meses) proveen protección a largo plazo contra la hepatitis A y B.

Las personas que deben ser vacunadas contra la hepatitis A incluyen:

- Todos los niños cuando tienen 1 año de edad
- Viajeros que visitan países donde la hepatitis A es común
- Personas que usan drogas ilegales
- Hombres que tienen relaciones sexuales con hombres
- Personas con enfermedad del hígado a largo plazo (crónica)
- Personas con trastornos de factor de coagulación
- Familia y otros que cuidan a niños adoptados de países donde la hepatitis A es común.

La vacuna de la inmunoglobulina también proteja a personas contra la hepatitis A. La vacuna de la inmunoglobulina es para personas que han sido expuestas a la hepatitis A durante un brote o que no tienen tiempo de ser completamente vacunada contra la hepatitis A antes de viajar a un país donde la hepatitis A es común.

Viajeros Internacionales

La hepatitis A es una enfermedad que los viajeros internacionales pueden contraer cuando están viajando a áreas del mundo donde la hepatitis A es común, aun si usted tiene mucho cuidado con lo que come y toma. Hay más riesgo de contraer la hepatitis A si viaja a áreas rurales y si consume alimentos y bebidas en áreas con mala salubridad.

Hervir o cocinar los alimentos y bebidas por 1 minuto mata el virus de la hepatitis A. Así que es mejor comer alimentos cocinados cuando está viajando. Sin embargo, es posible contraer la hepatitis A de la comida cocida si la persona que la sirve tiene la hepatitis A y toca la comida cocida.

Lavarse la Manos

Cuando cuida a una persona con diarrea o vómito, usted debe lavarse las manos bien, especialmente antes de preparar comida, después de cambiar pañales, ayudar a una persona enferma usar el baño, tocar cosas contaminadas o limpiar áreas sucias. Si usted cuida niños o trabaja en un restaurante, debe prestar atención especial cuando se lava las manos.

Como Lavarse las Manos



1. Mójese.



2. Use jabón.



3. Frótese por 15-20 segundos.



4. Enjuáguese.



5. Séquese.



6. Cierre el grifo con la toalla.

Cuándo Lavarse las Manos

- Antes y después de comer
- Antes, durante y después de preparar o tocar los alimentos
- Después de usar el baño o ayudar a un niño usar el baño
- Después de cambiar o chequear un pañal
- Después de toser, estornudar, sonarse la nariz y después de limpiarle la nariz a un niño
- Después de tocar sangre u otros fluidos del cuerpo (orina, heces/popo, vómito)
- Después de tocar a las mascotas o limpiar sus jaulas
- Después de botar la basura
- Después de tocar el dinero
- Cuando las manos se vean, huelan o se sientan sucias