

## Hepatitis C ➤ 3. Tratamientos. Vivir bien

- 3.1 ¿Cuáles son los tratamientos para la hepatitis C?
- 3.2 ¿Cuáles son los beneficios de comenzar el tratamiento para la hepatitis C?
- 3.3 ¿Quiénes pueden acceder a los tratamientos para la hepatitis C?
- 3.4 ¿Cuánto cuestan los tratamientos?
- 3.5 Preparándose para el tratamiento
- 3.6 Terapias tradicionales o complementarias
- 3.7 Tratamiento para la hepatitis C y embarazo
- 3.8 Si está usando drogas o está recibiendo tratamiento por uso de drogas
- 3.9 Preparándose para la cita con su médico
- 3.10 Comenzar el tratamiento - tiempo, dedicación y compromiso
- 3.11 ¿Quién puede prescribir el tratamiento para la hepatitis C?
- 3.12 ¿Necesito visitar a mi médico mientras esté en tratamiento?
- 3.13 ¿Dónde puedo conseguir mis medicinas?
- 3.14 Manejo de los efectos secundarios
- 3.15 Lo que puede hacer para cuidar se sí mismo mientras está en tratamiento
- 3.16 Apoyo

### 3.1 ¿Cuáles son los tratamientos para la hepatitis C?

Hay nuevos tratamientos disponibles para la hepatitis C. Son efectivos, fáciles de administrar y poseen menos efectos secundarios.

Los nuevos tratamientos no sólo tienen una probabilidad de curar la hepatitis C del 90 al 95%, además la duración del tratamiento es mucho más corta que antes.

Los nuevos tratamientos pueden ser prescritos tanto por su médico general (GP), así como por su médico especialista, lo cual facilita su acceso.

Los nuevos tratamientos son llamados Antivirales de Acción Directa (Direct-Acting Antivirals or DAAs por sus siglas en Inglés), y se toman como tabletas o pastillas. En algunos casos, otras medicaciones llamadas Ribavirina (Ribavirin) e Interferón Pegilado (Pegylated Interferon) podrían ser incluidas en su tratamiento. El Interferón Pegilado (Pegylated Interferon) es administrado mediante inyecciones.

El tratamiento dura entre 8 y 24 semanas, y es recomendado para todas las personas que viven con hepatitis C.

Su médico le explicará cual es el tratamiento adecuado para usted y por cuanto tiempo deberá seguirlo. Antes de comenzar el tratamiento para la hepatitis C es importante que se informe lo más que pueda.

Este folleto le ayudará a informarse acerca de los tratamientos existentes. Asimismo, su médico podrá responder cualquier otra pregunta adicional que usted pueda tener.

### 3.2 ¿Cuáles son los beneficios de comenzar el tratamiento para la hepatitis C?

Algunas de las razones para comenzar el tratamiento son:

- Curarlo del virus
- Mejorar su salud
- Prevenir daño en el hígado y cáncer de hígado

- Prolongar su vida.

### 3.3 ¿Quiénes pueden acceder a los tratamientos para la hepatitis C?

Los nuevos tratamientos están disponibles para cualquier persona que sea diagnosticada con hepatitis C, tenga 18 años o más y tenga una tarjeta Medicare.

### 3.4 ¿Cuánto cuestan los tratamientos?

Los nuevos tratamientos para la hepatitis C son subsidiados por el Sistema de Prestaciones Farmacéuticas (Pharmaceutical Benefits Scheme - PBS por su siglas en Inglés) ofrecido por el gobierno Australiano. Esto significa que, si usted tiene la tarjeta Medicare, el gobierno cubrirá la mayor parte del costo del tratamiento y usted solo pagará una pequeña parte del mismo. Si usted tiene una tarjeta de Cuidado de la Salud (Health Care Card) o de jubilación (Pension Card), el costo será aún menor.

Si usted no cuenta con acceso a Medicare, entonces **no** podrá acceder al tratamiento subsidiado por el gobierno. Converse con su médico acerca de otras formas de obtener tratamiento.

### 3.5 Preparándose para el tratamiento

Antes de comenzar el tratamiento su médico tendrá que hacerle algunos estudios, y también le pedirá información en relación a su salud y su estilo de vida. Esto ayudará a su médico a elegir cuál es el mejor tratamiento para usted, y si necesitará ver a un especialista.

#### Análisis de sangre

Usted podría necesitar pruebas de sangre para:

- Confirmar que tiene hepatitis C
- Averiguar cuál es el genotipo (subtipo) de hepatitis C que usted tiene
- Evaluar el grado de inflamación o daño en su hígado.

#### Fibroscan

El Fibroscan es una máquina que verifica la existencia de cirrosis (daño grave) del hígado. Es similar a una ecografía (ultrasound en inglés) y no es un estudio doloroso.

#### Otros estudios

Su médico podría solicitar otras pruebas para verificar su salud general, como pruebas de VIH, hepatitis B y pruebas de embarazo.

#### Su historial médico

Su médico necesitara saber si usted ha recibido tratamiento para hepatitis C en el pasado, si tiene otros problemas de salud y si usted está tomando otras medicinas, incluyendo terapias complementarias. Esto es importante dado que algunas medicinas pueden interactuar con (afectar) el tratamiento para la hepatitis C, haciéndolo menos efectivo o causando efectos secundarios dañinos. El tratamiento para la hepatitis C también puede afectar a otros medicamentos que esté tomando.

#### Su estilo de vida

Para que el tratamiento sea efectivo, usted necesitará seguirlo exactamente de acuerdo a las indicaciones de su médico. Esto se denomina *adherencia*. Su médico le hará preguntas con respecto

a su estilo de vida, en caso haya circunstancias que dificulten que tome sus medicinas todos los días. Su médico le podrá aconsejar como manejar estas situaciones, y le dirá que hacer en caso se olvide de una dosis.

Algunas personas usan medicinas tradicionales o complementarias, como acupuntura, homeopatía, medicina China, terapias a base de hierbas, vitaminas y suplementos alimenticios para ayudar con sus problemas de salud. Como alguna de ellas pueden afectar el tratamiento para la hepatitis C, es importante que le informe a su médico acerca de cualquier medicina complementaria que esté tomando, o si está evaluando hacerlo.

### **3.7 Tratamiento para la hepatitis C y embarazo**

Si usted es mujer, usted no puede seguir el tratamiento para la hepatitis C durante el embarazo o amamantamiento (lactancia materna) ya que las medicinas pueden dañar a su bebé.

Si usted es hombre y está tratándose con Ribavirina (Ribavirin), su esposa o pareja no debe estar embarazada o embarazarse mientras esté siguiendo su tratamiento.

Consulte con su médico con respecto a los tratamientos anticonceptivos que son seguros de utilizar en conjunto con el tratamiento para hepatitis C. Si su tratamiento incluye Ribavirina (Ribavirin), su médico podría pedirle que use 2 métodos anticonceptivos.

Después de finalizar su tratamiento, usted y su pareja necesitarán esperar un tiempo antes de embarazarse en forma segura. En caso de haber usado Ribavirina (Ribavirin), usted deberá esperar 6 meses. Si su tratamiento no incluyó Ribavirina (Ribavirin) la espera será de 6 semanas.

### **3.8 Si está usando drogas o está recibiendo tratamiento por uso de drogas**

Personas que estén en tratamiento con metadona (methadone) u otros tratamientos por uso de drogas podrán ser tratados de hepatitis C de manera exitosa. El tratamiento es también recomendado para personas que utilizan drogas inyectables.

El éxito del tratamiento no le impide contraer la hepatitis C de nuevo. Para asegurarse de no contagiarse de hepatitis C nuevamente, es importante que usted no comparta equipamiento de inyección.

Haga saber a su médico si usted está siguiendo una terapia en base a metadona (methadone) u otros tratamientos, o si está usando drogas, ya que la dosis de las medicinas para la hepatitis C deberán ser ajustadas.

### **3.9 Preparándose para la cita con su médico**

Es siempre una buena idea preparar una lista de las cosas que quiera saber antes de comenzar el tratamiento. A continuación hay una lista de preguntas que podría discutir con su médico:

- ¿Cuál es el mejor tratamiento para mí?
- ¿Qué estudios necesito completar antes de iniciar el tratamiento?
- ¿Con qué frecuencia deberé tomar las medicinas y cómo es que se toman (tabletas o pastillas, inyecciones)?
- ¿Por cuánto tiempo durará tratamiento?
- ¿Cuándo sabré si me he curado de la hepatitis C?
- ¿Cuáles son los posibles efectos colaterales?
- ¿Qué debo hacer si olvidé tomar una dosis, o si accidentalmente tomé en exceso?
- ¿Qué ocurre si estoy tomando medicinas por otros problemas de salud?
- ¿Qué ocurrirá si dejo de tomar el tratamiento de manera repentina?

- ¿Cuánto cuesta el tratamiento?
- ¿Dónde puedo conseguir las medicinas?
- ¿Con cuánta frecuencia deberé ver al médico mientras este en tratamiento?
- ¿Podré mantener relaciones sexuales mientras este en el tratamiento?
- ¿Podré viajar al extranjero mientras este en el tratamiento?
- ¿Afectara a mi trabajo o a mi familia el hecho de que este en el tratamiento?

### 3.10 Comenzar el tratamiento - tiempo, dedicación y compromiso

Estar listo para el tratamiento es importante.

Los nuevos tratamientos son fáciles de tomar y tienen pocos efectos colaterales. Sin embargo, para que éste funcione, usted necesita comprometerse a tomarlo tal como su médico se lo ha prescrito y por todo el tiempo que éste dure.

### 3.11 ¿Quién puede prescribir el tratamiento para la hepatitis C?

Su médico general (GP) puede prescribirle y supervisar los nuevos tratamientos para la hepatitis C, en conjunto con un médico especialista. Sin embargo, tenga en cuenta que no todos los médicos generales (GPs) elegirán hacerlo, usted tendrá que verificar ello con su médico.

Para acceder a una lista de los médicos generales (GPs) que prescriben tratamientos para la hepatitis visite la siguiente página web: [www.hep.org.au/services-directory/](http://www.hep.org.au/services-directory/)

Personas con cirrosis (daño severo en el hígado), otros tipos de enfermedades del hígado o problemas de salud graves, y personas que han estado anteriormente en tratamiento de hepatitis C necesitarán consultar con un especialista. Su médico general podrá realizar la evaluación inicial, y de ser necesario lo referirá a un médico especialista. Usted puede ver a un especialista y recibir su tratamiento adecuado en las clínicas del hígado hospitalarias (hospital liver clinics).

### 3.12 ¿Necesito visitar a mi médico mientras esté en tratamiento?

Usted vera a su médico al inicio y al final del tratamiento. En algunos casos su médico podría citarlo a las cuatro semanas de iniciado el tratamiento. Cada caso es distinto, consulte a su médico en relación a la frecuencia de visitas y estudios que usted necesitará.

Después de 12 semanas de haber completado el tratamiento usted tendrá una sesión de seguimiento. Mediante un análisis de sangre se verificara si el tratamiento ha sido efectivo. En la mayoría de los casos el tratamiento es exitoso y la mayoría de las personas se curan, y solo en un 10% de los casos no será efectivo.

Si usted no puede tolerar los efectos secundarios, debe consultar con su médico para conseguir ayuda. Si tuviese problemas para recordar que debe tomar su medicina, su médico podrá aconsejarle otros medios para recordarlo.

Si necesita comenzar a tomar cualquier otra medicina, es importante que lo consulte con su médico con antelación ya que podría afectar el tratamiento para hepatitis C.

### 3.13 ¿Dónde puedo conseguir mis medicinas?

En la mayoría de casos usted podrá conseguir sus medicinas en su farmacia local. Sin embargo, no todas las farmacias venden estos medicamentos, por lo que tendrá que consultarlo con ellos en forma anticipada. Para acceder a una lista de farmacias cercanas a su domicilio que proveen medicinas para el tratamiento de la hepatitis C visite la siguiente página web: <https://www.hep.org.au/services-directory/>

Si usted está siendo tratado por un especialista en una clínica del hígado hospitalaria (hospital liver clinic), usted podría obtener sus medicinas en la farmacia de la clínica. Su médico especialista le indicara donde conseguir sus medicinas.

Usted solamente podrá adquirir hasta 4 semanas de tratamiento a la vez, y en muchas ocasiones tendrá que encargar el tratamiento por anticipado.

Es importante que siga el tratamiento de manera continuada sin interrupciones, por lo que siempre debe comprar su próximo lote de medicinas antes de que lo necesite, de manera anticipada, para no quedarse sin medicación.

### 3.14 Manejo de los efectos secundarios

La mayoría de las personas que están tomando los nuevos medicamentos no experimentan efectos secundarios. En algunos casos solo efectos secundarios moderados.

Algunos efectos secundarios pueden incluir fatiga, dolor de cabeza, náusea, comezón o picazón en la piel y dificultades para dormir. Si usted tiene cualquiera de estos síntomas, no deje de tomar su medicación, pero hable con su médico acerca de qué hacer para controlarlos.

Las personas que estén siendo tratadas con Ribavirina (Ribavirin) y/o Interferón Pegilado (Pegylated Interferon) podrían experimentar efectos secundarios adicionales, pero usualmente ello no ocurre hasta semanas después de haber comenzado el tratamiento.

Lo más importante para manejar los efectos secundarios del tratamiento de la hepatitis C es mantener una actitud positiva y buscar ayuda. Esta es una época en que usted necesita ser amable con usted mismo.

Estos son algunos de los efectos secundarios comunes del Interferón Pegilado (Pegylated Interferón) y la Ribavirina (Ribavirin) y algunas de las maneras de manejarlos.

<b>Efecto secundario</b>	<b>Maneras de manejar los efectos secundarios</b>
Dolor, picazón, o una marca roja puede aparecer con la inyección	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lave sus manos antes de la inyección para evitar infecciones</li> <li>• Asegúrese de que el área donde va a ser inyectado esté limpia y esterilizada</li> <li>• Use un lugar diferente para inyectarse cada semana para dar tiempo a que se cure en lugar donde se dio la inyección anterior</li> </ul>
Síntomas parecidos a la gripa, fiebre, escalofríos, cansancio, náuseas, dolor de cabeza y falta de apetito. La mayoría de las personas sienten estos después de la inyección. Estos duran generalmente de unas pocas horas a un día	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hágase aplicar la inyección antes de ir a dormir</li> <li>• Beba mucha agua</li> <li>• Manténgase caliente con ropa extra para reducir los escalofríos</li> <li>• Manténgase fresco para reducir la fiebre</li> <li>• Descanse bastante</li> </ul>
Sentirse enfermo del estómago incluyendo pérdida de apetito	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar tener el estómago vacío, coma cuando tenga más hambre</li> <li>• Coma comidas pequeñas con más frecuencia</li> <li>• Evite comidas grasosas y alcohol y coma comida que contenga muchas vitaminas</li> </ul>

Piel seca, picazón en la piel, sarpullido	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite jabones y champús perfumados</li> <li>• Evite baños y duchas muy calientes</li> <li>• Proteja su piel del sol</li> <li>• Use cremas para piel seca</li> </ul>
Cansancio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Varíe sus actividades, no se siente o esté de pie mucho tiempo</li> <li>• Trate de balancear el descanso con la actividad</li> <li>• Tome pequeñas siestas</li> <li>• Coma alimentos saludables y beba agua</li> </ul>
Depresión y ansiedad Cambios de humor e irritabilidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pídale apoyo a su familia y amigos</li> <li>• Evite y reduzca el estrés</li> <li>• Haga ejercicio suave todos los días</li> <li>• Hable con un profesional de la salud acerca de cómo se siente y qué se puede hacer</li> </ul>
Dificultad para concentrarse y olvidos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escriba una lista de las cosas por hacer y hágalas una por una</li> <li>• Dese más tiempo para terminar las cosas</li> <li>• Discuta decisiones importantes con alguien de confianza</li> </ul>

### 3.15 Lo que puede hacer para cuidar se sí mismo mientras está en tratamiento

La mayoría de las personas no experimentan mayores problemas y continúan su vida familiar y laboral de manera normal. Sin embargo, esto podría variar dependiendo del tipo de su tratamiento, en conjunto con otros problemas de salud que usted pueda tener. A continuación puede encontrar algunas sugerencias para mantenerse bien mientras completa el tratamiento:

#### Ejercicio

Hacer ejercicio reduce el cansancio producido por el tratamiento, ello le beneficiara de manera física y mental. Haga ejercicio en forma diaria, como caminar, nadar, hacer jardinería, estiramiento, tai chi, yoga.

#### Relajación

Estar en tratamiento puede ser estresante. A algunas personas les afectará la experiencia del tratamiento, tratar de recordar tomar sus medicinas, manejar los efectos colaterales, asistir a las citas con su médico, trabajar y mantener su agitada vida cotidiana. Tomarse tiempo para relajación puede ayudar a reducir el estrés. Pruebe meditar, caminar por el parque, conversar con un amigo, o cualquier otra actividad que lo haga sentirse feliz y positivo.

#### Nutrición

Una dieta nutritiva equilibrada es importante para mantener los niveles de energía, buena salud general y la sensación de bienestar. Es importante tener una dieta que sea baja en grasa, azúcar y sal y beber mucha agua.

#### Alcohol y otras drogas

Si bebe alcohol, debe reducir la cantidad que bebe, a menos de 7 bebidas alcohólicas estándar por semana. Si tiene cirrosis, se recomienda que no beba alcohol en absoluto. Algunas drogas ilegales pueden dañar su hígado o hacer más difícil el control de su tratamiento. Informe a su médico si usted usa drogas ilegales ya que ellas podrían afectar su tratamiento.

## **Evitando los virus de la hepatitis**

Muchos doctores aconsejan a la gente con hepatitis C que se apliquen las vacunas para prevenir la hepatitis A y la hepatitis B. Aunque los virus son diferentes, todos afectan al hígado.

### **¿Puedo viajar al extranjero mientras esté en tratamiento?**

Es importante que una vez que usted haya comenzado el tratamiento de la hepatitis C, lo continúe sin interrupciones para que obtenga el mejor resultado posible. Hay un número de cosas que usted debe considerar cuando planea ir al extranjero mientras esté en tratamiento para la hepatitis C:

- Hable con su médico acerca de sus planes. De esta forma ustedes pueden planear juntos por cualquier necesidad médica.
- Tendrá que hacer arreglos para poder viajar con agujas y jeringuillas. Cargar agujas y medicación cuando esté viajando, puede requerir una carta de su médico o enfermero. La carta explicará qué medicación es, cómo debe ser tomada y que debe mantenerse refrigerada.
- Asegúrese de que tiene suficiente medicamentos para el tratamiento de la hepatitis C que le duren para todo el viaje. En muchos países estos tratamientos no están disponibles o son muy costosos. Averigüe que puede hacer en el país que esté visitando si pierde o daña sus medicinas.
- Siempre lleve consigo sus medicamentos del tratamiento de la hepatitis C y otros medicamentos en el equipaje de mano en caso de que su otro equipaje se pierda o se retrase. Si sus medicinas necesitan refrigeración, utilice una bolsa aislante junto con una bolsa con hielo. Las medicinas tendrán que ser refrigeradas cuando llegue a su destino.
- Es importante no infectarse con las otras formas de hepatitis, por eso hable con su médico acerca de la vacunación contra la hepatitis A y B.
- Recuerde poner atención a su dieta y especialmente al agua que toma para evitar diarrea y otras enfermedades.

## **3.16 Apoyo**

Es importante contar con el apoyo adecuado antes de comenzar el tratamiento, especialmente si su tratamiento incluye medicamentos como Ribavirina (Ribavirin) e Interferón Pegilado (Pegylated Interferon) debido a los efectos secundarios adicionales que estos causan.

Su familia, amigos y profesionales de la salud comprenden lo que usted está viviendo y pueden ayudarlo. Ellos pueden ayudarlo si usted necesita que le recuerden tomar sus medicinas, así como para darle motivación para continuar el tratamiento.

Si usted prefiriese no comentar a nadie acerca de su enfermedad, converse con su médico u organizaciones locales dedicadas a dar apoyo a pacientes con hepatitis para conocer los servicios de apoyo disponibles.