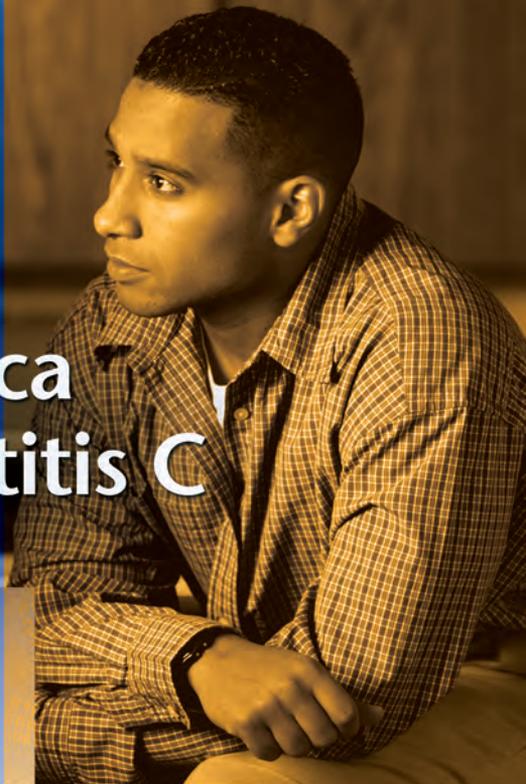
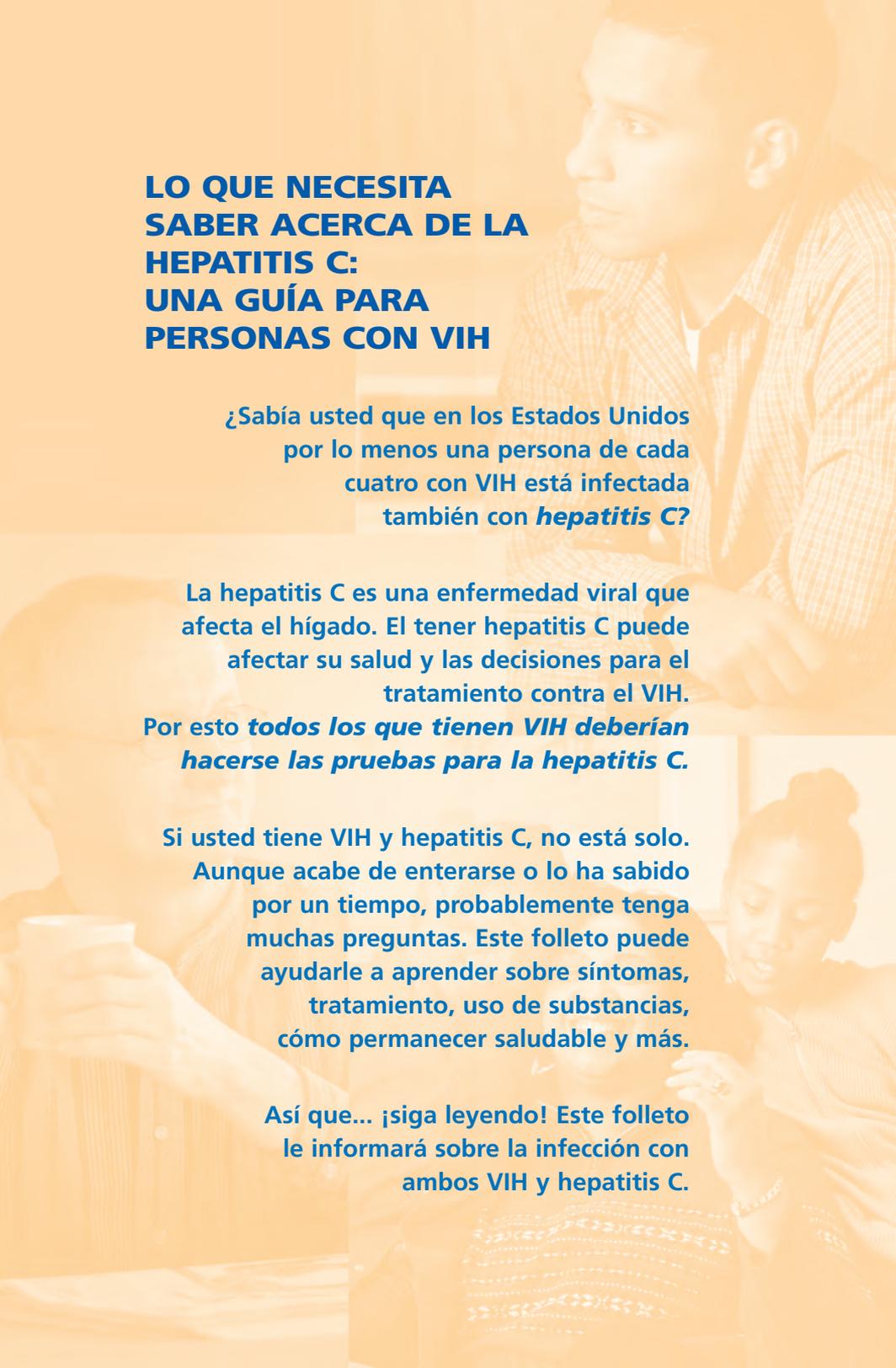


# Lo que Necesita Saber Acerca de la Hepatitis C



*Una guía para  
personas con VIH*



## **LO QUE NECESITA SABER ACERCA DE LA HEPATITIS C: UNA GUÍA PARA PERSONAS CON VIH**

**¿Sabía usted que en los Estados Unidos por lo menos una persona de cada cuatro con VIH está infectada también con *hepatitis C*?**

**La hepatitis C es una enfermedad viral que afecta el hígado. El tener hepatitis C puede afectar su salud y las decisiones para el tratamiento contra el VIH.**

**Por esto *todos los que tienen VIH deberían hacerse las pruebas para la hepatitis C.***

**Si usted tiene VIH y hepatitis C, no está solo. Aunque acabe de enterarse o lo ha sabido por un tiempo, probablemente tenga muchas preguntas. Este folleto puede ayudarle a aprender sobre síntomas, tratamiento, uso de sustancias, cómo permanecer saludable y más.**

**Así que... ¡siga leyendo! Este folleto le informará sobre la infección con ambos VIH y hepatitis C.**

# TABLA DE CONTENIDO

Hepatitis C: Lo esencial ..... 1

Rastreando la Hepatitis C en su cuerpo:  
Exámenes de sangre y biopsias ..... 4

La historia de Wanda ..... 5  
*¿Cómo se transmite la hepatitis C de una persona a otra?*  
*¿Cómo puedo proteger a mis seres queridos?*

La historia de Carlos ..... 9  
*¿Cuáles son mis opciones en tratamientos?*

La historia de Miguel ..... 12  
*¿Cuáles son los efectos secundarios del  
tratamiento para la hepatitis C?*  
*¿Puedo posponer los tratamientos?*

Si utiliza drogas, esto es lo que necesita saber ..... 16

¡Manténgase saludable: Sus elecciones hacen la diferencia! ..... 18

Para saber más ..... 19  
*Números de teléfono y páginas web de información sobre  
VIH, hepatitis C, tratamiento para drogas y más.*

# LA HEPATITIS C: LO ESENCIAL

## ¿Qué es la hepatitis C?

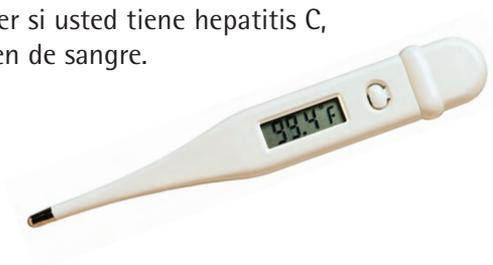
"Hepatitis" significa "enfermedad hepática (del hígado)". La Hepatitis C es una clase de enfermedad hepática producida por el Virus Hepatitis C (VHC). Hasta un 85% de las personas expuestas al VHC desarrollan una infección crónica (de larga duración) de hepatitis C. La infección crónica de Hepatitis C puede llevar a cirrosis hepática (lesión por endurecimiento de tejidos del hígado), a otras enfermedades hepáticas o a cáncer del hígado. Las personas con VIH quienes se exponen a la hepatitis C pueden ser más propensas a desarrollar una infección crónica. Otros tipos de hepatitis pueden ser causados por otros virus, por alcohol o por medicamentos. Es posible tener más de un tipo de hepatitis al mismo tiempo.

## ¿Cuáles son los síntomas de la hepatitis C?

La mayoría de las personas con hepatitis C no experimentan síntomas por muchos años. Algunas nunca llegan a manifestar síntomas. Pero otras personas tienen síntomas tales como:

- mucho cansancio
- dolor abdominal
- piel y/u ojos amarillentos
- heces de color claro
- malestar estomacal
- fiebre
- orina oscura

La única manera de saber si usted tiene hepatitis C, es haciéndose un examen de sangre.



## ¿Cómo se transmite la hepatitis C de una persona a otra?

La hepatitis C se transmite a través del contacto con sangre infectada, por ejemplo:

- compartiendo agujas y jeringuillas o equipo para el uso de drogas (cucharas, algodones, cocinas ("cookers"))
- heridas ocasionadas con agujas en clínicas de salud
- de madre a hijo durante el parto
- relaciones sexuales sin protección

(Vea la página 4 para aprender más sobre cómo la hepatitis C se transmite de una persona a otra.)

## ¿Cómo afectará la hepatitis C mi salud?

La hepatitis C afecta a las personas en distintas formas: algunas presentan lesiones severas en el hígado mientras que otras nunca tienen problemas serios. En personas infectadas solamente con hepatitis C, entre 5 y 15% sufrirán lesiones severas en el hígado y cirrosis o cáncer del hígado. Este daño al hígado generalmente ocurre lentamente, a través de varios años. Algunas personas no tienen problemas por 20 años o más después de infectados mientras que otras se enferman mucho antes. Las personas infectadas con ambos hepatitis C y VIH pueden ser más susceptibles a daños severos del hígado que las personas que sólo tienen hepatitis C. **La lesión en el hígado también puede ocurrir más rápidamente en personas con VIH.**

Los daños severos en el hígado pueden llevar a:

- problemas con la coagulación de la sangre
- inflamación de abdomen y tobillos
- confusión de pensamientos
- falla del hígado

Las personas con enfermedad hepática severa ó cáncer del hígado pueden necesitar un transplante de hígado.

Recuerde que muchas personas con VIH y hepatitis C logran mantenerse saludables por años. No todos los que padezcan de hepatitis C tendrán serios problemas con el hígado.

### **¿El tener hepatitis C hará que mi VIH empeore?**

Los médicos aún no están seguros de cómo la hepatitis C afecta al VIH y al SIDA. En la mayoría de los estudios, las personas con VIH y hepatitis C no tenían enfermedades más severas por el VIH y no les dio SIDA antes que a las personas que padecían sólo VIH. En otros estudios, las personas con ambas enfermedades, hepatitis C y VIH, parecían desarrollar el SIDA más rápidamente que las que tenían sólo el VIH. Se están llevando a cabo más estudios para descubrir cómo la hepatitis C afecta el VIH.

### **¿QUÉ ES LO QUE HACE MI HÍGADO?**

Su hígado es uno de los órganos más importantes de su cuerpo. No puede vivir sin él. Algunas de sus funciones son:

- procesar algunos medicamentos, inclusive varios medicamentos para el VIH
- filtrar tóxicos de su cuerpo
- ayudar a luchar contra las infecciones
- cambiar alimentos en sustancias que su cuerpo necesita
- elaborar sustancias que ayudan a coagular la sangre
- almacenar vitaminas y azúcares

Muchos medicamentos que luchan contra el VIH son procesados en el hígado. Si su hígado está severamente dañado, es posible que no pueda tomar algunos de los medicamentos que se usan para tratar el VIH.

## **RASTREANDO LA HEPATITIS C EN SU CUERPO: EXÁMENES DE SANGRE Y BIOPSIAS**

Algunas personas con hepatitis C contraen enfermedades hepáticas severas. Otras nunca se enferman mucho. La mayoría no manifiesta síntomas hasta que tienen problemas severos.

Existen dos tipos de exámenes de sangre para saber cómo la hepatitis C afecta su cuerpo.

- **Los exámenes de carga viral** (niveles de virus en la sangre) que miden la cantidad de virus de hepatitis C en su cuerpo. Puede estar acostumbrado a los exámenes de carga viral que miden la cantidad de VIH en su cuerpo. Este examen es similar, pero la carga viral de hepatitis C probablemente será mucho mayor que su carga viral de VIH. Por ejemplo, una carga viral de 1,000,000 de VIH es muy alta. Pero, una carga viral de 1,000,000 de hepatitis C es bastante baja.

El examen de carga viral se realiza una vez cuando se le diagnostica la enfermedad, y una o dos veces más cuando se van a tomar decisiones sobre tratamientos. No es necesario hacerlo regularmente, como el examen de carga viral del VIH.

- **Los exámenes de funcionamiento del hígado** miden ciertas sustancias en su sangre buscando señales de daños hepáticos. Pero en el caso de la hepatitis C puede dar información equivocada. Un examen de sangre puede aparecer normal aún cuando su hígado está dañándose. O, un examen de sangre puede resultar anormal aún cuando su hígado está saludable. Los exámenes de funcionamiento del hígado son más útiles cuando se realizan regularmente (una o dos veces al año) para encontrar los patrones de funcionamiento de su hígado a largo plazo.

Para tener una mejor idea de cómo la hepatitis C lo está afectando, es posible que su médico quiera ver su hígado directamente a través de una **biopsia de hígado (hepática)**.

En una biopsia hepática, el médico utiliza una aguja larga y fina para extraerle un pequeño trozo de tejido del hígado. El médico examina el tejido buscando lesiones. Esta es la manera más precisa de averiguar exactamente cómo la hepatitis C está afectándole el hígado. No todo el mundo necesita una biopsia hepática, pero ésta puede ser útil si está pensando en un tratamiento.

Una biopsia hepática no es dolorosa para la mayoría de las personas. No necesita anestesia general. En vez, el médico le dormirá el área del abdomen antes de la biopsia. Después de una biopsia, rara vez la persona sangra o presenta dolor severo. Aunque no es frecuente, el médico le pedirá que permanezca en el hospital por unas horas después de la biopsia—aunque se sienta bien—para asegurarse de que no hay problemas.

## **WANDA:**

*"Necesito mantenerme saludable, porque tengo dos hijas pequeñas y me mantienen ocupada. He tenido mucha suerte hasta ahora. Mis células T están bien y mi médico dice que mi hígado está funcionando bien. ¡Sigo adelante!*

*Pero me preocupa mi familia. ¿Mis hijas no tienen VIH, pero y qué de la hepatitis C? ¿Las puedo contagiar? Algunas veces las dejo beber de mi vaso, o se me olvida taparme la boca cuando toso. Temo arriesgarlas. ¿Y sobre mi pareja? ¿Se puede adquirir la hepatitis C a través de relaciones sexuales?"*



Como el VIH, la hepatitis C no se contagia a través de contacto casual, como toser, compartir vasos o cubiertos, abrazos o besos. La hepatitis C sólo se transmite a través de contacto directo con sangre infectada.

## FORMAS DE TRANSMISIÓN DE LA HEPATITIS C

Las formas más comunes en que la hepatitis C es transmitida son:

- compartir jeringuillas y otro equipo (como cucharas ("cookers") o agua) usados para inyectar drogas, esteroides, hormonas o vitaminas
- de madre a bebé durante el parto
- heridas accidentales con agujas (principalmente a los trabajadores de la salud)
- tener relaciones sexuales sin protección (sin usar condón)

También se puede propagar la **hepatitis C** a través de:

- compartir cuchillas o navajas de afeitar, cepillos de dientes o cortaúñas con una persona que padezca hepatitis C (debido a que estos objetos tienen trazas de sangre en ellos)
- hacerse tatuajes o "piercings", especialmente si no son realizados por un profesional con equipo esterilizado
- compartir sorbetos (pajas) utilizados para inhalar cocaína u otras drogas

Antes de 1992, la gente también podía contraer hepatitis C a través de transfusiones de sangre infectada o transplantes de órganos infectados. Ahora toda la sangre y órganos donados son examinados para determinar si están infectados con hepatitis C, así que es seguro recibir sangre u órganos.

**Es posible propagar la hepatitis C a través de relaciones sexuales, pero esto es raro. Por otro lado, el VIH es fácilmente propagado durante la relación sexual (vaginal, anal y oral). Siempre utilice condones para protegerse y proteger a sus parejas.**

Una mujer puede transmitir hepatitis C a su bebé durante el parto. Es más probable que esto suceda si a la vez está infectada con VIH: cerca de 15 bebés de cada 100 nacidos de madres infectadas con ambos virus contraen hepatitis C. Hable con el pediatra de su hijo para determinar cuándo debe hacerle las pruebas de hepatitis C a su hijo.

## MANTENIENDO A SUS SERES QUERIDOS A SALVO

La hepatitis C se propaga sólo a través de sangre infectada. Para evitar transmitir a otros la hepatitis C:

- no comparta agujas, jeringuillas, u otros instrumentos de inyección (algodón, agua, cocinas, "cookers", cucharas, etc.)
- no comparta cuchillas o navajas de afeitar, cepillos de dientes, cortaúñas u otros objetos del hogar que pudiesen tener sangre
- limpie la sangre derramada inmediatamente con cloro
- mantenga las heridas (cortes o llagas) cubiertas con vendaje





## **CARLOS:**

*" Cuando me enteré de que tenía hepatitis C, estaba muy enojado. Pensé, primero VIH y ahora esto! No podía creerlo. No regresé a ver al médico por algún tiempo. No quería enfrentarlo.*

*Luego me di cuenta de que el problema no iba a desaparecer. Cuando supe lo de mi VIH también estaba asustado, pero aprendí más acerca de ello y me está yendo bien. Quiero permanecer tan saludable como pueda. ¿Existe un tratamiento para la hepatitis C? ¿Puedo utilizarlo aunque también tenga VIH? "*

## ¿CUÁLES SON MIS OPCIONES DE TRATAMIENTO?

¡No está solo! Padecer dos enfermedades serias puede ser aterrador y estresante. Puede ayudarle el recordar que muchas personas en E.E.U.U. que tienen VIH también están infectados con hepatitis C. Es muy común.

El tratamiento que la mayoría de los médicos recomiendan para la hepatitis C es una combinación de dos medicamentos: **interferón pegilado** y **rivabirina**. Este tratamiento puede ser utilizado por la mayoría de las personas infectadas con VIH, inclusive aquellas que están tomando medicamentos para el VIH.

El interferón pegilado se inyecta bajo la piel una vez a la semana. La rivabirina es una píldora que se toma por vía oral. El tratamiento dura generalmente 12 meses; a veces menos.

El tratamiento con interferón pegilado y rivabirina funciona para algunas personas, pero no para todo el mundo:

- Cerca de la mitad de las personas tratadas tienen hígados más saludables y ningún signo de hepatitis C al final del tratamiento.
- En algunas personas el hígado se mejora durante el tratamiento, pero la hepatitis C no se erradica completamente de sus cuerpos. Todavía puede dañárseles el hígado por hepatitis C en el futuro.

El tener VIH probablemente no afectará el funcionamiento del tratamiento, especialmente si su sistema inmunológico es fuerte aún.

La mayoría de las personas puede hacerse los tratamientos para el VIH y la hepatitis C al mismo tiempo. En algunos casos, los médicos pueden sugerirle hacerse el tratamiento para VIH primero a manera de reforzar el sistema inmunológico antes de empezar el tratamiento contra la hepatitis C. En otros casos, los médicos pueden sugerir tratar la hepatitis C primero para que el hígado



pueda procesar más tipos de medicamentos contra el VIH. Trabaje junto con su médico o proveedor de salud para tomar decisiones médicas que sean mejores para usted.

***"También estoy en un programa con metadona. ¿Tendré que dejar de tomar metadona si quiero el tratamiento para la hepatitis C? "***

No. Puede ser tratado para la hepatitis C mientras toma la metadona. Muchas personas en recuperación por abuso de drogas han sido tratadas para la hepatitis C mientras estaban en mantenimiento con metadona.

### **¿PORQUÉ TANTA GENTE CON EL VIH TIENE TAMBIÉN HEPATITIS C?**

La hepatitis C y el VIH pueden propagarse en formas similares. El VIH se transmite por el semen, los fluidos vaginales o—como la hepatitis C—a través de contacto directo con sangre infectada (tal como compartir jeringuillas y equipo para el uso de drogas, o heridas por hincaduras con agujas). Es más probable que el VIH sea transmitido por relaciones sexuales sin protección que la hepatitis C, pero la hepatitis C también se transmite así algunas veces. Así que, si corre riesgo de ser infectado con VIH, también corre riesgo de infectarse con hepatitis C. Por eso la infección doble es tan común—y esta es la razón por la cual todas las personas con VIH deberían hacerse las pruebas de hepatitis C.

## **MIGUEL:**

*" Los primeros medicamentos que tomé contra el VIH me hicieron sentir tan enfermo y cansado que ni siquiera quería levantarme de la cama. Así que me los cambiaron por otro tipo. Pero todavía me sentía enfermo, y tenía que tomar tantas píldoras que tenía problemas de acordarme de todas las dosis. Luego me volví resistente. Eso significa que existen varios medicamentos contra el VIH que no funcionan para mí. Después de más de un año en esto, finalmente me*

*dieron unos medicamentos con los que puedo vivir y los cuales parecen trabajar. Mi carga viral está baja y sólo me siento enfermo en las mañanas.*

*Ahora mi médico dice que debería pensar en un tratamiento con interferón pegilado y rivabirina para mi hepatitis C. Dice que existe un buen chance de que esto ayude a mi hígado. Pero he oído que los efectos secundarios del interferón te destrozan. Eso no es lo que necesito en este momento. ¿Los efectos secundarios son muy malos? ¿La mayoría de la gente los sufre? "*



El interferón pegilado y la rivabirina son medicamentos fuertes:

Mucha gente tratada con estos medicamentos tiene efectos secundarios tales como:

- síntomas de gripe (fiebre, escalofríos, dolor de cabeza, dolores musculares)
- cansancio (fatiga)
- cambios de humor, irritabilidad (depresión, mal humor)
- caída de cabello temporal (alopecia)
- anemia (disminución de glóbulos rojos)

Algunas personas no tienen efectos secundarios o los tienen muy suaves. Otras tienen efectos secundarios muy severos. Para muchas personas, los efectos secundarios llegan a ser menos severos con el tiempo.

### **LA RIVABIRINA Y LOS DEFECTOS CONGÉNITOS**

**La rivabirina puede causar defectos congénitos en bebés no nacidos. Las mujeres, y sus parejas masculinas, deben usar 2 formas confiables de control de la natalidad durante y hasta por 6 meses después del tratamiento con rivabirina.**

## " No sé si estoy listo para hacerlo. ¿Tengo que empezar el tratamiento para la hepatitis C inmediatamente? "

Esta no es una pregunta fácil de contestar. Existen buenas razones para posponer el tratamiento—y buenas razones para empezar el tratamiento lo antes posible:

### **Razones para posponer el tratamiento contra la hepatitis C**

- Los efectos secundarios del interferón y de la rivabirina podrían hacerle sentir mal.
- Pueden haber mejores tratamientos en el futuro.
- Puede ser que su hepatitis no empeore—algunas personas nunca tienen problemas hepáticos serios.

### **Razones para empezar pronto el tratamiento contra la hepatitis C**

- Puede que el tratamiento no funcione tan bien más tarde.
- Su hepatitis C podría empeorar muy rápidamente.
- La lesión en el hígado por la hepatitis C puede limitar los medicamentos que puede tomar para el VIH.

Cuándo y cómo tratarse la hepatitis C es una decisión difícil. Las necesidades familiares, los efectos secundarios, el trabajo, el uso de sustancias, los problemas de salud, y muchos otros factores de su vida afectarán su elección. Su médico, enfermera, u otro profesional de la salud en quien confíe, puede ayudarle a analizar todos los factores y a tomar la mejor decisión.



## **LA DEPRESIÓN: UN EFECTO COLATERAL COMÚN DEL INTERFERÓN**

La depresión es un efecto colateral común del interferón. Cualquiera que esté tomando interferón puede sufrir una depresión severa, pero es más probable que le ocurra a personas que tengan ya una historia de depresión o enfermedad mental.

Si tiene antecedentes de enfermedades mentales o abuso de sustancias, comuníquese a su médico antes de iniciar un tratamiento con cualquier tipo de interferón. Tal vez su médico le recete un medicamento antidepressivo antes de empezar con el tratamiento contra la hepatitis C. También puede referirlo a servicios de ayuda telefónica o de asistencia psicológica para que pueda obtener ayuda inmediatamente si se le presentan cambios de humor.



## SI UTILIZA DROGAS, ESTO ES LO QUE NECESITA SABER:

La elección más sana es dejar de usarlas. El uso de drogas puede causar muchos problemas de salud, y ahora necesita mantener su cuerpo tan saludable como sea posible. Además, no siempre sabe lo que obtiene cuando compra drogas en la calle. Pueden estar mezcladas con sustancias que pueden afectarle el hígado. Si no puede dejarlas, reduzca el uso de drogas tanto como pueda.

Si se inyecta drogas, puede estar arriesgándose a muchas infecciones, inclusive a una reinfección de VIH y/o hepatitis C. Si está inhalando drogas, no comparta sorbetos o pajas (la hepatitis C puede propagarse a través de las mínimas gotas de sangre de la nariz que se pegan al sorbeto o paja).

Si se va a inyectar drogas, hágalo tan seguramente como pueda:

- **Use una aguja y jeringuilla nueva cada vez que se inyecte.**

A través del Programa de Demostración para el Acceso Ampliado a Jeringas (Expanded Syringe Access Demonstration Program, ESAP) del estado de Nueva York, usted puede comprar hasta 10 jeringuillas nuevas en varias farmacias. No necesita una receta. También puede intercambiar las jeringuillas usadas por jeringuillas nuevas a través de programas de intercambio

### EL ALCOHOL & EL HÍGADO

**El alcohol afecta fuertemente al hígado. Si tiene hepatitis C, el alcohol puede hacer que su hepatitis empeore, y que empeore rápidamente. Si bebe mientras está en tratamiento contra la hepatitis C, puede ser que el tratamiento no le funcione tan bien. Mientras menos alcohol beba, mejor. Deje de beberlo, si puede.**

de jeringuillas. Para encontrar un programa de intercambio de jeringuillas o una farmacia que venda jeringuillas sin receta, llame a los teléfonos:

Español 1-800-233-SIDA  
Inglés 1-800-541-AIDS  
Sordos/TDD 1-800-369-AIDS

- **No comparta agujas o equipo para el uso de drogas – incluyendo cocinas ["cookers"] (cucharas, tapas de botellas), algodón, y agua.**

Usted puede creer que si no comparte agujas y jeringuillas, no se está arriesgando. Pero también puede contraer hepatitis C, VIH y otras infecciones por mínimas trazas de sangre en agua, algodón, cocinas, "cookers" (cucharas, tapas de botellas, etc.) o cualquier otra cosa que comparta cuando se inyecta drogas.

- **Si tiene que usar de nuevo una aguja y una jeringuilla, primero lávelas con cloro y agua.**

Estos pasos pueden ayudarle a disminuir el riesgo de contraer hepatitis C, pero inyectarse drogas nunca es seguro. Para limpiar una aguja y una jeringuilla:

- 1) Lávese las manos y trate de limpiar su equipo para el uso de drogas en un espacio separado de otros.
- 2) Llene la jeringuilla hasta la mitad con agua limpia; retire el pistón hasta la parte de arriba de la jeringuilla. Agite la jeringuilla y haga chorrear el agua a través de la aguja. Repítalo dos veces con agua limpia, o hasta que toda la sangre halla desaparecido.
- 3) Llene la jeringuilla con cloro puro (o lejía pura) y agítela. Haga chorrear el cloro a través de la aguja. Repítalo.
- 4) Enjuague la jeringuilla con agua limpia tres veces o más. No vuelva a usar el agua o el cloro.

Asegúrese de mantener el agua de enjuague separada del agua que usa para preparar drogas.



## **Tratamiento contra la hepatitis C para los que usan drogas**

Los Institutos Nacionales para la Salud (National Institutes for Health) dicen que usted debe dejar de usar todo tipo de drogas y bebidas alcohólicas por 6 meses antes y durante el tratamiento. Este es un buen consejo para mantener su hígado sano y darle al tratamiento la mejor oportunidad de ayudarlo. Su médico, enfermero, manejador del caso o consejero puede ayudarlo a encontrar un programa para tratamiento contra la drogadicción. O puede llamar a uno de los números telefónicos en la parte de atrás de este folleto para obtener referidos.

Si no puede dejar de usar drogas, el tratamiento aún puede ser una opción. Muchos expertos, inclusive el Consejo Asesor de SIDA del Estado de Nueva York (New York State AIDS Advisory Council), dice que a nadie se le debe negar el tratamiento contra la hepatitis C sólo porque use drogas. Su médico, manejador de caso u otra persona en el equipo de cuidado de su salud puede ayudarlo a decidir si el tratamiento contra la hepatitis C es adecuado para usted.

## **MANTÉNGASE SALUDABLE: ¡SUS ELECCIONES HACEN LA DIFERENCIA!**

Aún si tiene VIH y hepatitis C, existen muchas cosas que puede hacer por su cuenta para mantener su hígado sano.

- **Aplicáse las vacunas contra la hepatitis A y la hepatitis B.**

La hepatitis A y la hepatitis B son enfermedades hepáticas similares a la hepatitis C. La hepatitis A, especialmente, puede ser muy perjudicial en alguien con hepatitis C. ¡Protégase! La mayoría de los médicos y de las clínicas tienen estas vacunas.

- **Evite el alcohol.**

Las bebidas alcohólicas dañan su hígado y probablemente hacen que la hepatitis C empeore. Mientras menos alcohol tome, mejor. La opción más saludable es no tomar nada de alcohol.

- **Hable con su médico sobre todos los medicamentos o drogas que está tomando.**

Incluyendo:

- medicamentos recetados
- píldoras o extractos de hierbas
- medicamentos sin receta como píldoras para el dolor de cabeza
- medicina para la gripe
- drogas de la calle

Una de las funciones del hígado es procesar medicamentos. Su médico necesita saber todo lo que usted ingiere para mantenerle sano y ayudar a su hígado a funcionar correctamente.

- **Siempre utilice un condón masculino de látex o un condón femenino cuando tenga relaciones sexuales.**

Esto reducirá el riesgo de contraer otras infecciones transmitidas sexualmente y reducirá el riesgo de su pareja de contraer VIH.

## PARA SABER MÁS. . .

Para mayor información sobre el VIH y el SIDA, para encontrar los centros de pruebas, los programas de intercambio de jeringuillas, las farmacias que venden jeringuillas sin receta y para obtener acceso a los servicios más cercanos a usted, llame gratuitamente a la línea telefónica directa VIH/SIDA del Departamento de Salud del Estado de Nueva York:

<b>Español</b>	<b>1-800-233-SIDA</b>
<b>Inglés</b>	<b>1-800-541-AIDS</b>
<b>Sordos/TDD</b>	<b>1-800-369-AIDS</b>



Puede escuchar los mensajes grabados o hablar con un consejero por teléfono. Puede preguntarles cualquier cosa, no necesita identificarse.

Para mayor información acerca de la hepatitis C, llame gratuitamente:

**1-800-522-5006**

Para obtener ayuda para dejar o disminuir el consumo de alcohol y drogas, llame a:

**1-877-8-HOPE-NY (1-877-846-7369)** **Servicios de Alcoholismo y Abuso de Drogas del Estado de Nueva York [OASAS – New York State Office of Alcohol & Substance Abuse Services Lunes a Viernes, 9 a.m. – 5 p.m.]**

**1-877-AYUDESE (1-877-298-3373)** **Sólo en la Ciudad de Nueva York 24 horas al día, 7 días a la semana**

1-877-AYUDESE también ofrece ayuda confidencial para la depresión y otros problemas de salud mental.

También existen muchos recursos en el Internet. Si no tiene acceso a una computadora, pruebe en su biblioteca local. La mayoría de las bibliotecas tienen acceso a el Internet que usted puede utilizar gratuitamente, y pueden enseñarle qué hacer si necesita ayuda. (No se requiere a los bibliotecarios que mantengan la información confidencial. Si usted prefiere mantener su situación respecto al VIH privada, no necesita decirles qué información está buscando o cuáles son los sitios web que desea visitar). Pruebe con estos sitios web:

[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

[www.hivandhepatitis.com](http://www.hivandhepatitis.com)

[www.thebody.com](http://www.thebody.com)

[www.niddk.nih.gov/index.htm](http://www.niddk.nih.gov/index.htm)

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



Estado de Nueva York  
Departamento de Salud