

Cómo obtener información y ayuda...

Para obtener más información acerca de la hepatitis, llame a la línea directa de CDC sobre hepatitis:

1-888-4-HEP-CDC
(1-888-443-7232)

Para encontrar mayor información sobre VIH y SIDA, o para localizar un centro de pruebas de VIH, llame a:

1-800-541-AIDS (English)
1-800-233-SIDA (Español)
1-800-369-AIDS (Sordos/TDD)

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

1-800-522-5353 (de lunes a viernes, entre 9 a.m. y 5 p.m.)
1-800-LIFENET (sólo en la ciudad de Nueva York, las 24 horas)

Información adicional:

Agente de libertad provisional: _____

Médico/Hospital: _____

Servicios de apoyo: _____



Estado de Nueva York
Departamento de Salud

Rev. 5/09

Hepatitis C

Lo que debe saber
para obtener ayuda afuera

A stylized illustration of a bridge with two towers and a central arch, set against a background of a sun with rays and a blue sky. The bridge is brown and stands over a body of blue water. In the background, there are green hills and a small town with houses.

Una guía para personas inscritas en el
Programa de Tratamiento Continuo Contra la Hepatitis C

Lo que necesita saber

A estas alturas, usted comenzó el tratamiento contra la hepatitis C. La hepatitis C es una enfermedad que afecta el hígado. Es muy importante que siga con su tratamiento. Durante el tratamiento, usted debe asistir a todas las citas con su médico y seguir todas las instrucciones.

Asistir a las citas no siempre es fácil. Si tiene problemas con esto, hable con su agente de libertad condicional (*parole officer*). Su agente de libertad condicional puede ayudarle a obtener apoyo y asistencia con los servicios que necesite. Si no tiene un agente de libertad condicional, solicite ayuda a su médico o proveedor de atención médica.

Cómo aprovechar al máximo su tratamiento

El tratamiento no siempre es fácil, a causa de los efectos secundarios. Por eso es importante que haga lo siguiente:

- Cuídese.
- Tome sus medicamentos cuando deba hacerlo.
- Informe a su médico acerca de cualquier efecto secundario apenas ocurra.
- Asista a todas las citas con su médico. Si tiene que cancelar, llame a su médico tan pronto como sea posible para solicitar una nueva cita.
- Anote el nombre y número de teléfono de su médico y lleve esa información con usted en todo momento.
- Anote los nombres y cantidades de medicamentos que está tomando y lleve esa información consigo en todo momento.

Cómo protegerse

Evite el alcohol: El alcohol daña el hígado y muy probablemente agravará su hepatitis C.

Manténgase sano:

- Lleve una dieta saludable y equilibrada.
- Duerma y descansa mucho.
- Intente hacer ejercicios.
- Pregunte a su agente de libertad condicional o a su médico si existe algún grupo de apoyo en su zona.

Hable con su médico acerca de las drogas y otros medicamentos: Su médico necesita saber todo lo que usted toma para ayudarlo a mantenerse sano. Hable con su médico antes de tomar cualquier medicamento de venta con receta, remedios a base de hierbas o medicamentos de venta libre.

No se inyecte drogas: Si usted usa drogas y no las puede dejar, es importante que obtenga tratamiento. Si usted se inyecta drogas, nunca reutilice ni comparta agujas, jeringuillas u otros elementos (cucharas, algodón, recipientes de cocción, agua). Si reutiliza o comparte estos objetos puede contraer otra enfermedad o contagiar la hepatitis a otros. Su agente de libertad condicional puede ayudarle a conectarse con un programa de tratamiento de abuso de sustancias.

Pregunte sobre los tatuajes: Si usted se hace un tatuaje, asegúrese de que se utilicen equipos y tintas nuevos.

Hágase vacunar contra la hepatitis A y la hepatitis B: La hepatitis A y la hepatitis B son enfermedades del hígado como la hepatitis C. Pueden ser muy perjudiciales para las personas que ya tienen hepatitis C. Si aún no se ha hecho vacunar, consulte a su médico sobre ellas.

Siempre use condones: Use un condón para reducir su riesgo de contraer otras ETS, como el VIH.

Cómo proteger a los demás

- No done sangre, órganos, tejidos ni semen.
- No comparta objetos que puedan tener sangre, como cepillos de dientes, hojas de afeitar o cortaúñas.
- Si usted inhala drogas, no comparta las pajitas o pitillos.
- Si tiene cortadas o heridas, cúbralas con una venda.
- Limpie inmediatamente con cloro la sangre derramada.

La hepatitis C no se transmite por:

- Estornudos o tos
- Abrazos o besos
- Lactancia
- Alimentos o agua
- Compartir cubiertos o vasos
- Contacto ocasional