



Mayo 2017

Mayo: Mes Nacional de Concientización de Hepatitis

¿Qué es hepatitis?

“Hepatitis” quiere decir inflamación del hígado. Toxinas, ciertas drogas, algunas enfermedades, uso de alcohol en extremo, e infecciones bacterianas y virales pueden causar hepatitis.

Hepatitis también es el nombre de una familia de infecciones virales que afectan al hígado; los más comunes son Hepatitis A, Hepatitis B, y Hepatitis C. Ponemos el foco en **Hepatitis C**, que ahora es la forma más común de Hepatitis en los Estados Unidos.

Hepatitis C

Es una enfermedad contagiosa del hígado causada por el virus Hepatitis C (HCV). Puede variar en severidad de una enfermedad liviana (aguda) que dura unas pocas semanas hasta una enfermedad severa de la vida entera que ataca al hígado (crónica).

Aguda: Una enfermedad a corto plazo que ocurre entre los primeros 6 meses después de exposición.

- Aproximadamente 15%–25% de gente que desarrollan Hepatitis C eliminarán el virus de sus cuerpos sin tratamiento y no desarrollarán infección crónica.

Crónica: Una infección de largo tiempo que ocurre cuando el HCV permanece en el cuerpo. Infección puede durar la vida entera y conducir a problemas serios con el hígado.

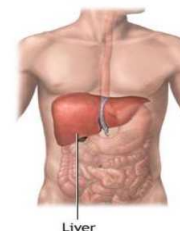
- Unos 75%–85% de gente que contagian HCV desarrollan una infección crónica.
- La mayoría de gente con Hepatitis C crónica no muestran ningún síntoma hasta después de años de infección que causan daño al hígado.
- Se detecta por pruebas sanguíneas rutinarias para medir la función del hígado y niveles de sus enzimas.
- Puede causar problemas de la salud de largo tiempo como daño al hígado, falta del hígado, cáncer del hígado, o aún la muerte.
- Es la causa más común de cirrosis y cáncer del hígado y la razón más común de trasplante del hígado en los Estados Unidos.
- Aproximadamente 19,000 personas mueren cada año de enfermedad relacionado a la enfermedad Hepatitis C.



Síntomas

Aproximadamente 70%–80% de personas no tienen síntomas cualesquiera. Algunas personas notan síntomas livianos o severos recientemente después de exposición, incluyendo a:

- Fiebre y fatiga
- Pérdida de apetito
- Náusea, vómitos
- Dolor abdominal
- Dolor de las coyunturas
- Orina oscura
- Heces de color arcilla
- Ictericia (piel u ojos más amarillos)



¿Quién debe examinarse por Hepatitis C?

Hablar con su médico acerca de pruebas para Hepatitis C si uno de los siguientes es verdadero:

- ⇒ Usted nació en los años de 1945 a 1965.
- ⇒ Tiene historia de usar drogas de inyección, sea corriente, o si sea solo una vez o hacen muchos años
- ⇒ Se trató por un problema de coagulación antes de 1987.
- ⇒ Recibió una transfusión de sangre o un trasplante antes de Julio 1992.
- ⇒ Recibe tratamiento hemodiálisis de largo tiempo.
- ⇒ Tiene resultados del hígado anormales o tiene enfermedad del hígado.
- ⇒ Trabaja en cuida médica o seguro público y se expuso a sangre por una lesión por punción de aguja u otro objeto puntiagudo.
- ⇒ Se infectó por SIDA/VIH.

Tratamiento

Hay varias medicina disponibles para tratar Hepatitis C. Muchas personas se ponen en remisión completa.

<https://www.cdc.gov/hepatitis/>

Rincón Técnico Liver Health-Hepatitis C

Departamento de Salud e Higiene Mental de NYC

- ◆ Provee información acerca de Hepatitis C, la causa más común de enfermedad del hígado
- ◆ Le guía por evaluación del riesgo de Hepatitis C, pruebas, y tratamiento
- ◆ Incluye muchos recursos para mantenerse informado de la salud del hígado
- ◆ Disponible en inglés en Android and iOS



Una dieta Mediterránea: Un plan de comer saludable para el corazón

La dieta Mediterránea es un plan de comer saludable, especialmente para el corazón. Es basada en comidas típicas y recetas del estilo de cocer Mediterráneo.

Beneficios de la dieta Mediterránea

Investigaciones han mostrado que una dieta Mediterránea tradicional:

- Reduce el riesgo de enfermedad del corazón.
- Se asocia con un nivel más bajo de colesterol tipo lipoproteína de baja densidad (LDL) oxidada — el colesterol malo que tiene más probabilidad de depositar en sus arterias
- Se asocia con riesgo reducido de morir de enfermedad cardiovascular, así como de todas causas de muerte
- Reduce la probabilidad de cáncer, y enfermedades Parkinson o Alzheimer.
- Mujeres que comen una dieta Mediterránea suplementada con aceite de olivo extra virgen y nueces mixtas pueden reducir su riesgo del cáncer del seno.

Componentes claves de la dieta Mediterránea

La dieta Mediterránea pone énfasis en:

- Comer primeramente comidas basadas en plantas como frutas, vegetales, granos integrales, legumbres y nueces.
- Reponer manteca, mantequilla, y margarina con grasas saludables como aceites de olivo o canola.
- Usar hierbas o especias en vez de sal para dar sabor a la comida.
- Limitar carne roja a no más de unas pocas veces al mes.
- Comer pescado o aves a lo menos dos veces en la semana.
- Gozar de comidas con familia o amigos.
- Tomar vino rojo en moderación (opcional).
- Hacer suficiente ejercicio.



www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/nutrition.../mediterranean-diet/art-20047801

Una manera fácil y significativa de bajar su riesgo de 13 tipos de cáncer

Unas investigaciones grandes han mostrado un riesgo más bajo de 13 tipos de cáncer en personas que son activos físicamente.

Comparando personas que reportan lo menos tiempo de ejercicio de nivel moderado hasta vigoroso a personas que hicieron lo máximo, los últimos tuvieron:

- ◆ 20 % a 26 % menos riesgo de cánceres del hígado, riñones, estómago, matriz, pulmones (en personas que fuman o fumaban), o leucemia mieloide.
- ◆ 10 % a 15% menos riesgo de mieloide o cánceres del colon, cabeza y cuello, recto, vejiga, o del seno.
- ◆ 42 % menos riesgo de cáncer del esófago (adenocarcinoma).

El impacto en otros cánceres

Actividad física no se conecta con 13 otros tipos de cáncer como de tiroides, páncreas, cerebro, u ovario.

Por otro lado, hacer más actividad física se relaciona con:

- ◆ 27 % más riesgo de melanoma maligno (probable por daño solar del piel).
- ◆ 5 % más riesgo de cáncer de la próstata local (pero no avanzado). Hombres más activos también se revisan más frecuentemente. Eso puede ser la razón por su riesgo algo elevado de recibir un diagnóstico de este tipo de cáncer.



Actividad moderada hasta vigorosa puede ser caminar a un paso rápido, trotar, correr, nadar, montar bicicleta, bailar, o actividades semejantes.