

Cómo proteger a su hijo de las infecciones por hepatitis virales

La hepatitis es una inflamación del hígado. La causa de esta inflamación suele ser un virus. La hepatitis puede ser breve (aguda). O puede ser de larga duración (crónica). El efecto de la hepatitis puede intensificarse en personas que tienen otra enfermedad hepática. Usted puede tomar ciertas medidas para proteger a su hijo y al resto de su familia de la hepatitis viral.

Tipos de hepatitis virales

Existen varios tipos (cepas) de hepatitis viral. Los más comunes son los siguientes:

- **Virus de la hepatitis A (VHA).** Este virus puede propagarse mediante alimentos o agua contaminados. También se puede transmitir de una persona a otra. La hepatitis A se propaga por la mala higiene de las manos y suele transmitirse en guarderías, restaurantes y lugares con instalaciones sanitarias deficientes. En los niños, suele desarrollarse una enfermedad leve con síntomas parecidos a los de la gripe. En casos poco frecuentes, puede causar una infección grave que produce insuficiencia hepática.
- **Virus de la hepatitis B (VHB).** Este virus se transmite por la sangre y los líquidos corporales. Los bebés pueden contraerlo de la madre durante el parto. El virus también se puede trasmitir por medio del contacto con sangre infectada, como al tocar una herida o raspadura abierta. El VHB también puede transmitirse al utilizar objetos que contengan sangre de una persona infectada, aunque sea una cantidad diminuta. Esto incluye artículos personales como, por ejemplo, cepillos de dientes, cortaúñas, cuchillas de afeitar y aros con pasante. También incluye los cubiertos. Y se puede propagar mediante las agujas que se usan para hacer tatuajes o para drogarse. También puede transmitirse al tener relaciones sexuales sin protección. La hepatitis B suele desaparecer después de desarrollar una enfermedad parecida a la gripe. Pero también puede convertirse en un problema crónico que nunca desaparece, en especial en los niños pequeños. La hepatitis B crónica puede producir la formación de tejido cicatricial en el hígado (cirrosis) con el paso de los años.
- **Virus de la hepatitis C (VHC).** Este virus también se transmite por la sangre. Las madres pueden pasárselo a sus hijos durante el parto. Como la hepatitis B, el virus se puede contagiar por medio del contacto con sangre infectada o al tener relaciones sexuales sin protección. En muchos casos, la hepatitis C se convierte en una enfermedad crónica que produce cirrosis varios años o décadas más tarde.

Asegúrese de que su familia reciba las vacunas



La mejor manera de proteger a su familia de la hepatitis A y B son las vacunas. No existe todavía ninguna vacuna contra la hepatitis C. Al vacunarse, el cuerpo puede protegerse contra la infección. Todos los niños que tengan enfermedad hepática deben vacunarse contra la hepatitis A y B. Y es recomendable que los adultos también lo hagan. Esto es lo que necesita saber acerca de las vacunas contra la hepatitis A y B:

- La vacuna contra la **hepatitis A** se administra cuando el niño haya cumplido 1 año. En los menores de 18 años, la vacuna se administra en 2 inyecciones. Hay un intervalo de 6 meses entre la primera y la segunda inyección. Los mayores de 18 años pueden recibir una vacuna combinada contra la hepatitis A y B que se administra en 3 dosis durante el transcurso de 6 meses.
- La vacuna contra la **hepatitis B** suele administrarse poco después del nacimiento del bebé. Es una vacuna que el niño debe haber recibido obligatoriamente antes de empezar la escuela. La vacuna contra la hepatitis B se administra en 3 inyecciones, con un intervalo de pocos meses entre cada una. Si una mujer embarazada está infectada, se administra al bebé un medicamento llamado inmunoglobulina de la hepatitis B durante las primeras 12 horas después del parto. A veces se le da a la embarazada un medicamento antiviral contra la hepatitis B durante el embarazo para disminuir el riesgo de transmisión al bebé. Hable con el proveedor de atención médica para saber si esto es adecuado para usted.

Consejos para evitar la infección por hepatitis

La hepatitis viral se transmite por contacto con heces o sangre infectadas. Los siguientes consejos lo ayudarán a protegerse a usted y a su familia:

- **Lávese las manos.** Tanto los adultos como los niños deben lavarse las manos con frecuencia, y siempre después de usar el baño, cambiar pañales o antes de preparar alimentos y comerlos. Para lavar sus manos o las de su hijo, frótelas con jabón y agua corriente limpia hasta obtener espuma abundante. Frótelas durante al menos 10 a 15 segundos y luego enjuáguelas.
- **Tenga cuidado al lavar la ropa.** Separe las sábanas, toallas, ropa u otros artículos que estén manchados con sangre o heces y lávelos sin mezclarlos con el resto de la ropa. Use agua caliente.
- **Limpie las superficies de la casa.** Use lejía y agua para lavar todas las superficies de la casa que puedan haber estado en contacto con sangre o heces infectadas. Utilice 1/4 taza de lejía por 4.5 L (1 galón) de agua.

- **Tenga cuidado al compartir.** Asegúrese de que su hijo sepa que compartir ciertos artículos con otras personas puede ser riesgoso. Estos artículos pueden ser cepillos de dientes, cubiertos, cortaúñas, rasuradoras y aros con pasante. Asegúrese también de que su hijo adolescente sepa que los virus de la hepatitis pueden transmitirse mediante agujas utilizadas para inyectarse drogas o hacer tatuajes. Hable con su hijo adolescente acerca de los riesgos de tener relaciones sexuales sin protección.
- **Tenga cuidado al viajar.** En los países con condiciones deficientes de higiene, la hepatitis A se puede transmitir a través del suministro de agua y de las frutas y verduras sin lavar. Antes de viajar, averigüe si en la zona hay riesgo de hepatitis A. Si está en una zona de alto riesgo, no coma frutas o verduras crudas y solo tome agua embotellada.