

## ¿Qué deben saber los latinos acerca de la hepatitis C?

En los Estados Unidos, la hepatitis C es el más común de los virus crónicos que se transmiten a través de la sangre y afecta aproximadamente a 3.2 a 5 millones de individuos en dicho país. A lo largo del tiempo, la hepatitis C puede resultar en enfermedades crónicas como la cirrosis, cáncer de hígado y hasta la muerte, consecuencias que en su mayoría se pueden evitar con el tratamiento debido.

Los latinos tienen un 15% de mayor probabilidad de padecer de enfermedades del hígado que los caucásicos no hispanos o los anglosajones. La tasa de mortalidad entre los latinos debido de las enfermedades del hígado, incluyendo las que causa la hepatitis C, es casi el doble de la tasa en los afroamericanos o caucásicos. Otra preocupación para los latinos es que tienen mayor riesgo genético para la obesidad y la diabetes tipo 2. Ambas condiciones contribuyen a la posibilidad de tener la condición de hígado graso no alcohólico, lo que aumenta las posibilidades de desarrollar la cirrosis o el cáncer de hígado.

Aunque todavía hay mucho que aprender en cuanto a las estadísticas de la hepatitis C, hay que ponerle atención cuidadosa a los datos para entender el efecto de la hepatitis C en la comunidad latinoamericana. Los datos que tenemos indican que Puerto Rico presenta la mayor prevalencia de hepatitis, después le sigue México, luego Sudamérica y finalmente Cuba presenta la menor prevalencia de la enfermedad. Una investigación reciente nos indica que en las diferentes comunidades latinas de los Estados Unidos, la prevalencia de infección por causa de hepatitis C parece seguir los mismos patrones.

## ¿Por qué deben los latinos recibir la prueba para detectar la hepatitis C?

La hepatitis C ha sido denominada una “epidemia silenciosa” debido a que el 75% de las personas infectadas no lo saben y se puede tardar hasta 20 años para que alguien presente síntomas notorios. Pero ya para esta etapa, sin embargo, puede haber sufrido daño serio al hígado. Antes de que se les hicieran las pruebas debidas a las provisiones de sangre de todo el país, ya habían sido infectados muchos latinos. Usted puede hacerse una prueba sencilla de la sangre para detectar si tiene hepatitis C.

La hepatitis C sí se puede curar. Mientras más pronto se detecte, mejores son las probabilidades de que el tratamiento tenga el máximo efecto y el daño al hígado sea el mínimo. En su próxima consulta, comente con la persona que le brinda servicios médicos para ver si le pueden hacer la prueba para detectar la hepatitis C.

**Aunque se sienta bien de la salud,  
usted podría tener**

# hepatitis C

**Si no recibe tratamiento,  
puede resultar en cáncer de hígado.**

**Hable con su doctor.**

**[www.SHAPEHCV.org](http://www.SHAPEHCV.org)**



# Los latinos

y

# LA HEPATITIS



## NO DISCRIMINA

AFFECTA A MILLONES DE PERSONAS  
Y CAUSA CÁNCER DE HÍGADO.

Hable con su doctor acerca de la prueba.  
La detección temprana salva vidas.

**[www.SHAPEHCV.org](http://www.SHAPEHCV.org)**

## La salud del hígado

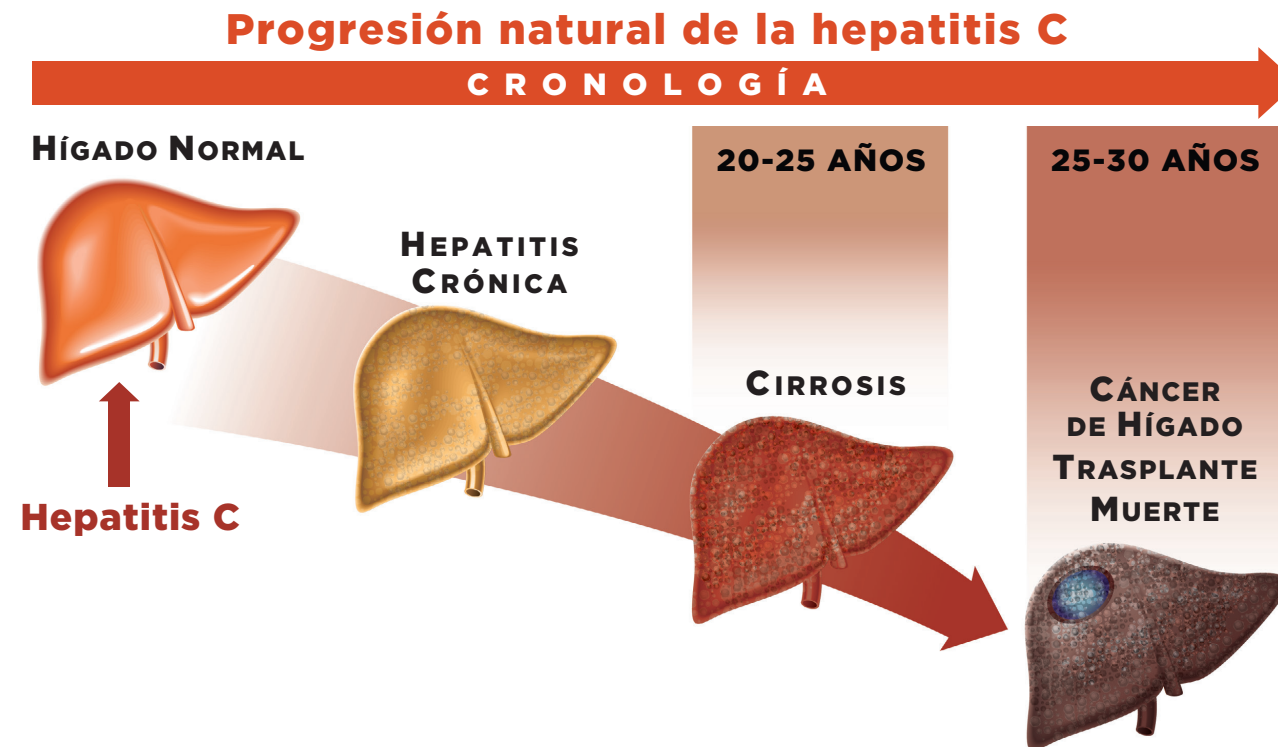
El hígado es un órgano increíble que a veces denominan el órgano “que no se queja”. Se encuentra del lado derecho del cuerpo, debajo de las costillas, y es el filtro de nuestro cuerpo. Todo lo que comemos, bebemos, inhalamos o absorbemos a través de la piel es procesado por el hígado, lo que significa que queda expuesto a bebidas alcohólicas, toxinas y otros elementos. Ya que el hígado no se queja, frecuentemente no nos enteramos que exista algún problema.

Las enfermedades del hígado han aumentado y el cáncer de hígado es hoy día a nivel mundial, la segunda causa más frecuente de muertes por cáncer. Hay varias condiciones que ponen en riesgo al hígado. Una es el hígado graso, denominada también la esteatohepatitis no alcohólica (o “NASH”, por sus siglas en inglés). La NASH es causada por acumulación de sustancias grasas en el hígado. Y ADEMÁS, usted no tiene que tener sobrepeso para tener el hígado graso! Otra es la cirrosis, enfermedad causada por la acumulación

de tejido cicatricial en el hígado, la cual aumenta las posibilidades de tener cáncer de hígado. Los virus también causan daño al hígado. Entre ellos, están la hepatitis A y B que se pueden prevenir a través de vacunas. La hepatitis C es el virus que con mayor frecuencia causa enfermedades crónicas en los Estados Unidos. Sobrevivió en nuestra sangre y tejidos por décadas antes de que fuera identificado. La hepatitis C es la causa principal de enfermedades del hígado y la mayoría de la gente no sabe que tiene hepatitis.

Consulte a la persona que le brinda servicios médicos acerca de la serie de exámenes que revisan el funcionamiento del hígado, los cuales incluyen la prueba para detectar anticuerpos del hepatitis C y las vacunas en contra de hepatitis A y B.

**Los hábitos saludables pueden fortalecer su sistema inmune, no deje de practicarlos en toda oportunidad posible.**



### SU HIGADO ...

- Se encuentra del lado derecho, por debajo de las costillas
- Es el órgano más grande que carece de nervios
- Es el filtro de su cuerpo – todo lo que come, bebe o absorbe pasa por el hígado

**Si tiene cirrosis del hígado es importante solicitarle a su doctor que le hagan dos veces al año una prueba con escáner para detectar cáncer de hígado. La enfermedad del cáncer de hígado es curable si se diagnostica a tiempo.**

### ¿QUÉ PUEDE DAÑARLE EL HIGADO?

- Una dieta alta en grasa
- Los virus como la hepatitis A, B y C
- Las toxinas como las bebidas alcohólicas, los medicamentos y la contaminación ambiental

**Consulte con su proveedor de servicios médicos antes de tomar cualquier producto nuevo para asegurar que no sea tóxico para el hígado.**

### CÓMO MANTENER SU HIGADO SALUDABLE

- Reduzca o elimine las bebidas alcohólicas que toma
- Vacúnese contra la hepatitis A y B
- Solicítele a su proveedor de servicios médicos que le hagan prueba de anticuerpos para la hepatitis C
- Mantenga una alimentación equilibrada y baja en grasa
- Duerma bien y duerma lo suficiente
- Manténgase activo/a y haga ejercicio con regularidad
- Responda a situaciones que le causan estrés
- Reduzca el riesgo—evite sustancias adictivas y toxinas en el medio ambiente