



FEAD
FUNDACIÓN ESPAÑOLA
DEL APARATO DIGESTIVO



HEPATITIS B

CONSEJOS PARA MANTENER UNA ADECUADA SALUD DEL HÍGADO

- **Vacunas:** todos los pacientes con hepatitis crónica B deben ser vacunados contra la hepatitis A, a menos que se demuestre que ya se está inmunizado. También es recomendable recibir la vacuna contra el virus influenza anualmente, difteria y antitetánica cada 10 años.
- **Dieta:** ninguna dieta ha demostrado mejorar la evolución de la hepatitis crónica B. El mejor consejo es mantener una dieta sana y equilibrada.
- **Alcohol:** el alcohol puede evitarse ya que puede aumentar el daño del hígado. Cualquier tipo de alcohol es perjudicial y en pacientes con hepatitis crónica B pequeñas cantidades de alcohol pueden favorecer el desarrollo de complicaciones.
- **Ejercicio físico:** el ejercicio es beneficioso para la salud en general pero no presenta una ventaja adicional en pacientes con hepatitis B.
- **Fármacos:** muchos de los medicamentos son metabolizados (“digeridos”) por el hígado. Es importante que los pacientes con hepatitis B consulten a su digestivo o médico de familia sobre cualquier tratamiento que puedan precisar, aunque sólo en el caso de que el hígado esté muy dañado, los pacientes con hepatitis crónica B pueden tomar casi cualquier fármaco. Una posible excepción sería el paracetamol, no pudiendo exceder los 2 gramos diarios. También deben evitarse antiinflamatorios como el ibuprofeno, naproxeno o aspirina.
- **Hierbas medicinales:** ninguna hierba medicinal ha demostrado mejorar la evolución de pacientes con hepatitis B, y algunas pueden causar toxicidad hepática grave. Por este motivo no se recomienda el uso de estas sustancias.

¿Cómo puede prevenir el contagio en el día a día con una persona con hepatitis B?

La hepatitis B aguda y crónica son enfermedades contagiosas. Por ello, las personas con hepatitis B deberían tomar unas sencillas medidas para reducir el riesgo de contagio entre sus contactos más cercanos, como serían:

- Comentar la infección con cualquier compañero sexual así como usar preservativo en todos los contactos sexuales.
- No compartir maquinillas de afeitar, cepillos de dientes ni otros dispositivos que puedan contener sangre.
- Abstenerse de donar sangre, órganos, semen o cualquier otro tejido.
- Familiares y convivientes directos deben ser estudiados para conocer si están inmunizados, y si no lo están deberían vacunarse.
- No compartir agujas ni jeringuillas.
- Limpiar la sangre de personas infectadas con una mezcla de agua (9/10 partes) y lejía (1/10 partes).

La hepatitis B no se contagia a través de:

- besos o abrazos,
- compartir utensilios de cocina o vasos,
- tos o estornudos,
- lactancia materna.

Dra. Susana Jiménez Contreras

Especialista de la Fundación Española de Aparato Digestivo

Hospital Vithas Xanit Internacional, Benalmádena (Málaga).