



**Conserve la salud
de su familia**



Asegúrese de que su pareja y quienes vivan con usted se hagan pruebas y se vacunen contra la hepatitis B. La vacuna es segura y protege a las personas que nunca han tenido hepatitis B de contraer la infección.



DOH 420-444 November 2022 Spanish
Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Las personas con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (servicio de relé de Washington) o enviar un correo electrónico a civil.rights@doh.wa.gov.

Para obtener más información:
Fundación Hepatitis B, www.hepb.org
**Centros para el Control y la Prevención
de Enfermedades (CDC)**
www.cdc.gov/hepatitis/hbv/

**Cómo vivir
de forma
saludable con
hepatitis B**



**Información importante
para personas con
hepatitis B crónica**

**La hepatitis B puede causar
problemas de salud graves a largo
plazo, como cáncer de hígado
o insuficiencia hepática.**



**No existe una cura, pero hay
tratamientos disponibles, y usted
puede hacer pequeños cambios
para vivir una vida saludable.**

La hepatitis B afecta el hígado. El hígado es responsable de muchas funciones vitales importantes, y una de ellas es servir de "filtro" para el cuerpo. El hígado filtra (elimina) los químicos de los alimentos, el alcohol y los medicamentos que el cuerpo no necesita. Es importante cuidar el hígado si tiene hepatitis B.

¿Qué debe hacer para cuidar el hígado?



Visite a su médico con frecuencia.

Debe estar bajo el cuidado de un médico con experiencia en el cuidado de personas con hepatitis B. Los médicos pueden detectar la enfermedad del hígado y recetar los tratamientos necesarios. Las personas con hepatitis B deben ver a su médico una o dos veces al año para realizarse un examen, análisis de sangre y pruebas del hígado.



Consulte con un médico antes de tomar cualquier medicamento recetado, medicamento sin receta, suplemento herbal o vitamina.

La mayoría de los medicamentos pasan por el hígado. Algunos medicamentos, como ciertos medicamentos para el dolor, pueden dañar el hígado.



Pregunte a su médico si debe colocarse la vacuna contra la hepatitis A y realizarse una prueba para la hepatitis C.

Estos virus también atacan el hígado.



Hable con su médico acerca de otras enfermedades crónicas.

Prevenir otras enfermedades crónicas, como la obesidad, la diabetes o el colesterol elevado, puede beneficiar al hígado.



Coma alimentos saludables

- ✓ Evite tomar alcohol porque puede causarle más daño al hígado.
- ✓ Coma más frutas, granos integrales, pescado, carnes con bajo contenido graso y MUCHOS vegetales, especialmente repollo, brócoli y coliflor.
- ✓ Disminuya el azúcar y las grasas. Limite el consumo de alimentos y bebidas con azúcar agregada (como refrescos, jugos y bocadillos envasados) o grasas saturadas (como cortes de carne con grasa y comidas fritas). Esto ayudará a evitar que se acumule grasa en el hígado.
- ✓ Cocine los mariscos. Evite consumir productos de mar crudos o poco cocidos (como almejas, mejillones, ostras y vieiras) que puedan tener bacterias peligrosas.
- ✓ Compruebe que no tengan moho las nueces y los granos, especialmente si se mantienen húmedos y sin sellar. La exposición a largo plazo a ciertos mohos podría aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de hígado.



Haga actividad física.

Cada semana, los adultos necesitan 150 minutos de actividad física de intensidad moderada y una actividad adicional para fortalecer los músculos. Por ejemplo, caminar rápido, nadar, montar en bicicleta o incluso cortar el pasto con una podadora.



Respire mejor:

- ✓ Considere dejar de fumar y evite exponerse al humo indirecto de otros fumadores.
- ✓ Evite los gases de las pinturas, los disolventes de pintura, los pegamentos, los productos de limpieza, los quitaesmaltes y otros químicos potencialmente tóxicos.



Descanse lo suficiente.

Los adultos necesitan dormir 7 horas o más por noche.



Téngase paciencia.

Haga un cambio a la vez. Celebre sus logros.

¿Cómo se trata la hepatitis B crónica? No todas las personas que tienen hepatitis B crónica necesitan tratamiento. Si necesita tratamiento, existen muchos medicamentos que pueden ayudarlo a prevenir el daño grave al hígado. Es posible que necesite tomar medicamentos de por vida o hasta que se descubra una cura. Hable con su médico acerca de sus opciones de tratamiento.