

## ¿Sabía usted que las Hepatitis Crónicas tienen posibilidad de tratamiento?

### ¿Qué es la hepatitis crónica?

La hepatitis crónica es una inflamación del hígado que se mantiene a lo largo del tiempo. Decimos que una hepatitis es crónica cuando dura más de 6 meses.

### ¿Por qué se produce una hepatitis crónica?

La hepatitis crónica puede producirse por muchas causas. Las más frecuentes son los virus de las hepatitis B y C y el alcohol. La hepatitis producida por los virus B y C puede cronificarse, aunque esto no ocurre siempre. Normalmente, la hepatitis aguda inicial no suele dar síntomas o los síntomas son tan leves que la persona no se da cuenta. Cuando esta hepatitis se cronifica, la inflamación es muy leve, por lo que puede seguir durante años, encontrándose solamente cuando se hace un análisis por otro motivo. La segunda causa importante es el alcohol. El alcohol es muy tóxico para el hígado. Esto se debe a que el hígado es el encargado de eliminarlo y para ello lo transforma en otros productos, algunos de ellos muy tóxicos. Si se bebe alcohol en mucha cantidad se producen muchos productos tóxicos en el hígado que lo inflaman. Esta inflamación se mantiene mientras se beba alcohol, produciéndose un problema crónico. Otras causas son menos frecuentes y a veces no se encuentra una causa para la hepatitis crónica.

## Decálogo de recomendaciones

1. El alcohol y los virus de la hepatitis son las causas más frecuentes, pero a veces no se logra saber la causa.
2. Las hepatitis crónicas pueden evolucionar hacia la cirrosis, pero esto no necesariamente tiene que pasar y lleva muchos años que ocurra.
3. Las hepatitis crónicas no suelen producir síntomas apenas. Si tiene síntomas no los atribuya a la ligera a la hepatitis; acuda a su médico.
4. Tener las transaminasas alteradas no significa necesariamente que tenga una hepatitis crónica. Deben estar alteradas durante más de 6 meses.
5. Siga las revisiones de su hepatitis crónica como le indica el médico. Es la mejor forma de prevenir complicaciones.
6. La hepatitis crónica no se contagia, pero si tiene infección por algún virus de la hepatitis debe poner las precauciones convenientes para evitar contagios.
7. Si sufre una hepatitis crónica puede hacer vida normal. Puede trabajar y hacer ejercicio físico según su conveniencia.
8. Puede hacer comidas normales. No se ha demostrado que ningún alimento sea perjudicial para el hígado.
9. Muchas de las hepatitis crónicas se pueden tratar. Póngase en manos de un especialista.
10. Evite por completo el alcohol si sufre una hepatitis crónica. Mínimas cantidades pueden ser perjudiciales.

