Entérate de los riesgos

La Hepatitis C

y conoce tus opciones.

Entérate de los riesgos

PRIMER PASO: Entérate si tienes hepatitis C

¿De las siguientes frases, hay una o mas de alguna que te describen a ti mismo?

Me he inyectado drogas	___ Sí	___ No
Me hice un tatudje cuando estuve en la cárcel	___ Sí	___ No
Recibí una transfusión o un transplante de órgano antes de julio de 1992	___ Sí	___ No
Recibí productos sangüíneos para problemas de coágulos antes de 1987	___ Sí	___ No

Si contestaste que Sí a cualquiera de las preguntas, debes hacerte la prueba para ver si tienes hepatitis C. El examen podría ser gratuito. ¡Llama al **1-800-545-2437** para recibir más información!

SEGUNDO PASO: Si no tienes hepatitis C, reduce tu riesgo

- ☐ No compartas jeringas o equipos para inyectarse, navajas de rasurar o cepillos de dientes con nadie.
- ☐ Nunca tengas relaciones sexuales sin protección tal como condones de látex.
- ☐ Vacúnate contra las hepatitis A y B.

TERCER PASO: Si ya tienes hepatitis C

Existen tratamientos médicos para las personas que tienen hepatitis C. Sin embargo, protege tu salud de la siguiente manera:

- ☐ Vacúnate contra las hepatitis A y B.
- ☐ ¡Consulta a tu médico cada 6 a 12 meses!
- ☐ Evita tomar bebidas alcohólicas. ¡Tomar alcohol agrava tu enfermedad!
- ☐ Descansa lo más que puedas.
- ☐ Come alimentos saludables.
- ☐ Haz ejercicio regularmente.

CUARTO PASO: No contagies a otros

Si tienes hepatitis C, ten mucho cuidado de no compartir con otras personas jeringas o equipos para inyectarse, navajas de rasurar, cepillos de dientes, cortaúñas, o limas para las uñas. Nunca tengas relaciones sexuales sin protección. Cuida a los tuyos.

Entérate de los riesgos

La Hepatitis C

y conoce tus opciones.

¿Tienes preguntas?

Para más información, llama a nuestro teléfono gratuito y confidencial al:

1-800-545-2437

E-mail:

hepatitis@doh.state.nm.us

¡Nos dará mucho gusto ayudarte a mantenerte sano!

NEW MEXICO DEPARTMENT OF HEALTH

Esta publicación fue respaldada por el Concuerdo Cooperativo Número U50/CCU619070 de los Centros del Control y Prevención de Enfermedades (The Centers for Disease Control and Prevention) - o sea - el CDC. El contenido del presente es totalmente la responsabilidad de los autores y no representa, automáticamente, las políticas y normas oficiales del CDC.

La Hepatitis C

es como un tren que no tiene frenos

¡Evita los riesgos!

La Hepatitis

Aprende tus A, B, Cs

¿Qué es la hepatitis viral?

La hepatitis viral es un grupo de enfermedades que atacan a tu hígado, un órgano muy importante que para mantenerte vivo, alerta, y saludable, lleva a cabo más de 5,000 funciones por minuto todos los días de tu vida.

La hepatitis hace muy difícil que tu hígado pueda:

- Eliminar las toxinas y desechos de tu cuerpo
- Transformar en energía lo que tu comes
- Almacenar las vitaminas y los minerales que necesitas para tener buena salud

Este es un mensaje del

NEW MEXICO DEPARTMENT OF HEALTH

La Hepatitis A

¿Cómo se transmite?

La hepatitis A se transmite mediante el contacto oral con los excrementos fecales de una persona infectada.

Tú puedes contagiarte si:

- Bebes, comes, o tocas agua o alimentos que estén contaminados
- Tienes relaciones sexuales o vives con una persona que tenga esta enfermedad

¿Cuánto tiempo dura la enfermedad?

La mayoría de las personas se recuperan de la hepatitis A en menos de seis meses.

Síntomas que pueden indicar la presencia de la enfermedad:

- ***¡Quizá no tengas síntoma alguno!***
- Ojos amarillentos
- Orina de color oscuro
- Cansancio
- Fiebre o calentura
- Dolor de estómago

¡Protégete!
¡Vacúnate contra la hepatitis A!

¿Tienes preguntas?

Para mas información, llama a nuestro teléfono gratuito y confidencial al:

1-800-545-2437

E-mail: **hepatitis@doh.state.nm.us**

La Hepatitis B

¿Cómo se transmite?

La hepatitis B se transmite mediante el contacto con la sangre o con otros fluidos del cuerpo de una persona infectada.

Tú puedes contagiarte si:

- Compartes con otras personas jeringas o equipos para inyectarse, navajas de rasurar o cepillos dedientes.
- Tienes relaciones sexuales con una persona que tenga esta enfermedad
- Tienes contacto con la sangre de una persona que tenga esta enfermedad
- Te haces un tatuaje o te perforas el cuerpo con equipo contaminado

¿Cuánto tiempo dura la enfermedad?

Te puedes recuperar de la hepatitis B en seis meses, pero también puede convertirse en una enfermedad crónica que dure por el resto de tu vida. *En ocasiones, la hepatitis B puede provocar que tu hígado deje de trabajar y causar la muerte.*

Síntomas que pueden indicar la presencia de la enfermedad:

- ***¡Quizá no tengas síntoma alguno!***
- Excrementos fecales de color claro
- Orina de color oscuro
- Ojos o piel amarillenta
- Sentirse agripado, con fiebre o calentura, dolor de estómago, vómito o cansancio

¡Protégete!
¡Vacúnate contra la hepatitis B!

La Hepatitis C

¿Cómo se transmite?

La hepatitis C se transmite mediante el contacto con la sangre de una persona infectada.

Tú puedes contagiarte si:

- Compartes con otras personas jeringas o equipos para inyectarse, navajas de rasurar o cepillos de dientes.
- Tienes contacto con la sangre de una persona que tenga esta enfermedad
- Te haces un tatuaje o te perforas el cuerpo con equipo contaminado

¿Cuánto tiempo dura la enfermedad?

Algunas personas se han recuperado de la hepatitis C, pero la mayoría de la gente desarrolla una condición crónica por el resto de su vida. *La hepatitis C puede provocar que tu hígado deje de trabajar y causar la muerte.*

Síntomas que pueden indicar la presencia de la enfermedad:

- ***¡Quizá no tengas síntoma alguno!***
- Excrementos fecales de color claro
- Orina de color oscuro
- Ojos o piel amarillenta
- Sentirse agripado, con fiebre o calentura, dolor de estómago, vómito o cansancio

No hay vacuna contra la hepatitis C, pero puedes protegerte. Vacúnate contra las hepatitis A y B (para que no te pongas más enfermo en caso de contagiarte al mismo tiempo de más de un tipo de hepatitis). Si crees que estás enfermo, NO compartas jeringas con otros y EVITA tomar bebidas alcohólicas. El alcohol también ataca a tu hígado, y esto puede hacer que te sientas todavía peor.