

HEPATITIS C

La hepatitis C es una enfermedad infecciosa que afecta principalmente al hígado y es causada por el virus de la hepatitis C (VHC). La infección aguda es por lo general asintomática, pero la infección crónica puede producir lesión en el hígado y a la larga dar origen a una cirrosis. En algunos casos, los pacientes con cirrosis también presentan insuficiencia hepática, cáncer de hígado y varices esofágicas potencialmente fatales.

La hepatitis C se contrae principalmente mediante el contacto con sangre contaminada asociado con el consumo de drogas por vía intravenosa, el uso de instrumental médico no esterilizado y las transfusiones de sangre no testadas previamente. Se estima que entre 130 y 170 millones de personas en el mundo están infectadas con hepatitis C. El virus persiste en el hígado de forma crónica en alrededor del 85% de los pacientes infectados.

En general, entre el 50 y el 80 por ciento de las personas que reciben tratamiento se curan. La hepatitis C es la causa principal de trasplante de hígado; sin embargo, el virus suele recurrir después del trasplante.

Síntomas

El período de incubación de la hepatitis C puede variar de dos semanas a seis meses. Tras la infección inicial, aproximadamente un 80% de las personas no presentan ningún síntoma. Los pacientes con sintomatología aguda pueden presentar fiebre, cansancio, inapetencia, náuseas, vómitos, dolor abdominal, orinas oscuras, heces claras, dolores articulares e ictericia (coloración amarillenta de la piel y los ojos).

Prevención

Prevención primaria

No hay vacunas para prevenir la infección con el VHC, y por lo tanto la prevención consiste en reducir el riesgo de exposición al virus en entornos de atención sanitaria; en los grupos de población de alto riesgo, por ejemplo, las personas que consumen drogas inyectables; y en los contactos sexuales.

A continuación se enumeran algunos ejemplos de intervenciones de prevención primaria recomendadas por la OMS:

- higiene de las manos: incluida la preparación de las manos para cirugías, el lavado de las manos y el uso de guantes
- manipulación y eliminación segura de objetos afilados y desechos
- limpieza segura del equipo
- análisis de la sangre donada
- acceso mejorado a sangre segura
- capacitación del personal sanitario

Prevención secundaria y terciaria

Para las personas infectadas por el virus de la hepatitis C la OMS recomienda:

- información y asesoramiento sobre opciones de atención y tratamiento
- inmunización con las vacunas contra las hepatitis A y B para prevenir la coinfección de esos virus de hepatitis y proteger el hígado
- tratamiento médico temprano y adecuado, incluida, si procede, la terapia antivírica
- seguimiento periódico para el diagnóstico precoz de la enfermedad hepática crónica

Tratamiento

La hepatitis C no siempre requiere tratamiento, porque en algunas personas la respuesta inmunitaria eliminará la infección espontáneamente. Cuando el tratamiento es necesario, el objetivo es la curación.

La tasa de curación depende de algunos factores tales como la cepa del virus y el tipo de tratamiento que se dispensa. Antes de comenzar el tratamiento se debe realizar un examen minucioso a fin de determinar el enfoque más apropiado para el paciente.

En la actualidad, el tratamiento habitual para la hepatitis C es una combinación de terapia antivírica con interferón y ribavirina, eficaz contra todos los genotipos de virus de la hepatitis (pangenotípica). Lamentablemente, el interferón no está fácilmente disponible en todo el mundo, y algunos pacientes tienen intolerancia a ese fármaco. Esto significa que la gestión del tratamiento es compleja, y que muchos pacientes no lo terminan. A pesar de esas limitaciones, el tratamiento con interferón y ribavirina puede salvar vidas.

Los progresos científicos han dado lugar al desarrollo de nuevos fármacos antivíricos contra la hepatitis C mucho más eficaces, seguros y mejor tolerados que las terapias precedentes. Esos fármacos, conocidos como agentes antivíricos orales de acción directa, simplifican el tratamiento de la hepatitis C, dado que reducen considerablemente las necesidades de seguimiento y aumentan las tasas de curación. Los precios inicialmente fijados por los fabricantes son muy elevados y probablemente dificultarán el acceso, incluso en países de ingresos altos.

Nutrición y dieta

Es muy importante seguir una dieta saludable y equilibrada ya que el hígado procesa y filtra todo lo que comemos y bebemos. Se recomienda una dieta baja en grasas y en sal, rica en carbohidratos complejos y que contenga una cantidad suficiente de proteínas.

Es importante también tener en cuenta que se deben evitar las comidas copiosas; es muy aconsejable comer poco y a menudo, unas cinco veces al día.

Mejor consumir frutas y verduras de cultivo biológico que evitan los pesticidas y fertilizantes que se utilizan en la agricultura convencional.

Las proteínas derivadas de las aves, el pescado y los vegetales son las más beneficiosas. Se recomienda a todas las personas con cualquier enfermedad hepática que no consuman mariscos crudos o poco cocinados.

Evitar ciertos alimentos puede reducir el esfuerzo de asimilación y desintoxicación del hígado, y puede mejorar el estado general de salud del mismo:

Los alimentos procesados contienen a menudo aditivos químicos, por lo que se recomienda reducir el consumo de alimentos enlatados, congelados y en conserva.

La cafeína es una sustancia química que debe ser procesada por el hígado, por lo que se recomienda limitar su consumo reduciendo la cantidad de café, té y bebidas gaseosas. Dado que el chocolate tiene un elevado contenido en grasas (y en algunos tipos, también en cafeína), debe consumirse con moderación. Algunas personas con hepatitis C no pueden tolerar los productos lácteos. Si ese es el caso, pueden tomar sustitutos de la leche tales como leche de soja o de arroz.

En cuanto al abuso del alcohol está demostrado que puede acelerar en gran medida la progresión de la enfermedad. Todavía no se sabe si el consumo ligero o moderado de alcohol es dañino para el hígado, pero la mayor parte de los expertos recomiendan evitar el alcohol a las personas con el VHC.

La mayoría de drogas y fármacos se procesan en el hígado. Las personas con VHC deben evitar el consumo de drogas recreativas y de tabaco ya que todas se procesan en el hígado.

Tratamiento natural

Complementos alimenticios

Cardo Mariano Complex/Livercare® (HealthAid)/Diente de León, Alcachofera y Cisteína Complex (Terranova), que contienen, entre otros:

- **Complejo B:** todo este grupo es esencial para el buen funcionamiento del hígado.
- **L-Cisteína y L-Metionina:** Eliminan las hepatotoxinas dañinas y protegen a la enzima glutatión, necesaria para la protección de los tejidos hepáticos.
- **Cardo mariano (*Silybum marianum*):** Es la planta más utilizada en esta enfermedad. No ejerce un efecto directo sobre el virus, pero ayuda a reparar el hígado dañado y lo protege contra daños posteriores. Promueve el crecimiento de células hepáticas, reduce la oxidación y reduce la inflamación. Tiene también un efecto antihepatotóxico; es decir, impide que diversos tipos de toxinas dañen el hígado.
- **Cúrcuma (*Curcuma longa*):** Exhibe un efecto hepatoprotector, como el cardo mariano, gracias a su potente actividad antioxidante. Es anti-inflamatorio, colerético y aumenta la solubilidad de la bilis. Mejora la función del hígado en general.

- **Té verde** (*Camelia sinensis*): Protege al hígado y ejerce una acción antivírica sobre el hígado. Sus propiedades antioxidantes pueden proteger de la degeneración del hígado y ayudar a impedir el cáncer de hígado o la cirrosis.

Plantas medicinales

Ginseng coreano (*Panax ginseng*) 250 mg (HealthAid): Puede mejorar el funcionamiento del hígado y reducir el daño hepático.

Equinácea (*Echinacea purpurea*) 500 mg (HealthAid): Aumenta notablemente las defensas del sistema inmunológico.

Raíz de regaliz (*Glycyrrhiza glabra*): Los estudios de laboratorio sugieren que puede tener propiedades antivirales. Puede reducir las complicaciones a largo plazo de la hepatitis C crónica en aquellos pacientes que no responden al interferón. Produce mejoría en el tejido hepático dañado por la hepatitis, así como una mejora en el funcionamiento hepático. Su administración a largo plazo en pacientes con hepatitis crónica puede prevenir el cáncer de hígado.

Riesgos: La ingesta de esta planta durante mucho tiempo puede producir hipertensión, retención de agua y orina, hinchazón, depleción de potasio, dolor de cabeza. Puede agravar la ascitis, una acumulación de fluido en la cavidad abdominal que puede ser debida a cirrosis. También puede interactuar con ciertos medicamentos, como diuréticos, digitálicos, corticosteroides y antiarrítmicos.

En tratamiento con interferón, las siguientes plantas pueden ayudar a combatir los efectos secundarios asociados:

Jengibre (*Zingiber officinalis*) 560 mg (HealthAid)

Ayuda a reducir las náuseas y vómitos.

Hipérico (*Hypericum perforatum*) 500 mg (HealthAid)

Puede ser eficaz para combatir la depresión causada por el tratamiento con interferón.

Hongos medicinales

Como para cualquier otro patógeno, la respuesta inmunológica del huésped es clave en el control de las infecciones virales por VHB y VHC. En este sentido, la erradicación de cualquier infección puede atribuirse a una respuesta inmunológica eficaz. Por ello, el **Champiñón del Sol, extracto puro (Hawlik)**, es un complemento esencial en el tratamiento micoterápico ya que potencia el sistema inmunitario a la vez que mejora la función hepática, evitando la formación exacerbada de fibras de colágeno. Estos mecanismos antiinflamatorios podrían

suprimir la progresión de la hepatitis crónica, ya que muchas personas que están infectadas con hepatitis C son asintomáticas.

El **Cordyceps, extracto puro (Hawlik)**, resulta interesante en pacientes con todo tipo de hepatitis por su capacidad demostrada para disminuir el daño en los hepatocitos, protegiendo de esta manera la unidad estructural del hígado. Respecto a la parte funcional de este órgano, el Cordyceps inhibe la fibrogénesis hepática y retarda el desarrollo de cirrosis, mejorando de esta manera la función del hígado.

Los pacientes infectados por el virus de la hepatitis C, en su gran mayoría, son tratados con medicamentos antivirales cuyos efectos secundarios dificultan la vida del paciente. En la gran mayoría poseen un efecto inmunosupresor además de crear un importante cuadro de inapetencia, fatiga y depresión. En estos casos resulta aconsejable complementar el tratamiento con **Reishi, extracto puro (Hawlik)**.