

Mayo es el mes de concientización nacional sobre la hepatitis

¿Qué es la hepatitis?

La palabra **hepatitis** significa inflamación del hígado. Las toxinas, algunos fármacos o medicamentos, algunas enfermedades, el consumo excesivo de alcohol y las infecciones bacterianas o virales pueden causar hepatitis. **La hepatitis viral** hace referencia a un conjunto de virus que dañan el hígado. La hepatitis viral es la principal causa de cáncer de hígado y el motivo más frecuente de trasplantes de hígado. Muchas personas tienen hepatitis viral pero no saben que están infectados. Los tipos más comunes de hepatitis viral son **Hepatitis A, Hepatitis B y Hepatitis C**.



Dentro de este Boletín de Salud:

- Concientización sobre la hepatitis viral
- Desencadenantes del asma
- Seguridad para la primavera
- Consejos para cuidar el corazón



Síntomas de la hepatitis

- Fiebre
- Pérdida del apetito
- Dolor abdominal
- Ictericia (coloración amarilla de la piel y los ojos)
- Cansancio
- Náuseas
- Orina oscura
- Dolor en las articulaciones
- Vómitos
- Heces de color gris

Cómo me puedo contagiar de Hepatitis A:

- Entrando en contacto directo con las heces de una persona infectada
- Llevando cosas a la boca que haya tocado una persona infectada que no se haya lavado las manos luego de haber usado el baño o cambiado un pañal
- Teniendo relaciones sexuales con una persona infectada en el que haya contacto oral o anal

Cómo me puedo contagiar de Hepatitis B y C:

- Entrando en contacto directo con la sangre de una persona infectada
- Teniendo relaciones sexuales sin protección con una pareja infectada
- Habiendo nacido de una mujer infectada
- Compartiendo agujas y equipos para inyectarse droga
- Entrando en contacto directo con úlceras abiertas o vendajes usados de una persona infectada
- Pinchándose accidentalmente con agujas
- Haciéndose tatuajes o colocándose aros (piercing) con equipos que no estén limpios
- Compartiendo artículos personales como hojas de afeitar y cepillos de dientes con una persona infectada

Vacunación preventiva y tratamiento para la hepatitis viral

| | Hepatitis A | Hepatitis B | Hepatitis C |
|---------------|---|-------------|-------------|
| ¿Vacuna? | SÍ | SÍ | NO |
| ¿Tratamiento? | No hay tratamiento específico (normalmente la enfermedad desaparece sola) | SÍ | SÍ |

Si no se las trata, las infecciones de Hepatitis B y Hepatitis C pueden ser crónicas o incluso mortales. Consulte con su médico para saber si presenta riesgo de sufrir hepatitis.

Manténgase en contacto con el Boletín de Salud

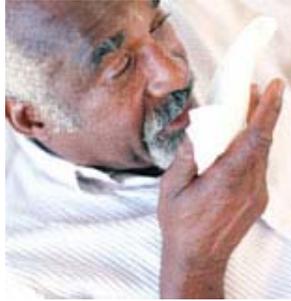
Puede encontrar el Boletín de Salud en muchos idiomas en http://www.phila.gov/Health/units/ddc/Health_Bulletin/The_Health_Bulletin.html.
¿Desea más información sobre algún tema de salud en particular? Infórmenoslo. Para obtener más información sobre el Boletín de Salud, comuníquese con Marialisa Ramírez al 215-685-6861 o Healthbulletin@phila.gov.

Desencadenantes del asma

El **asma** es una enfermedad que afecta los pulmones. Puede causar respiración con silbido, falta de aire, presión en el pecho y tos. Esta enfermedad puede controlarse con medicamentos para el asma y evitando los **desencadenantes del asma** (las cosas que pueden causar un ataque). Debe evitar o eliminar los **desencadenantes del asma** que tenga en su hogar y que puedan empeorar la enfermedad.

Desencadenantes del asma

- Infecciones respiratorias
- Humo de segunda mano
- Contaminación del aire en lugares abiertos
- Alérgenos de cucaracha
- Césped y polen
- Ácaros
- Mascotas
- Moho



Si tiene asma, recuerde tomar sus medicamentos exactamente como se lo indicó el médico. Evite los desencadenantes del asma que pueden causar un ataque de asma. Si usa un inhalador, llévelo siempre con usted. Si usa su inhalador más veces de lo que su médico le indicó, su asma puede empeorar.

Seguridad y diversión para la primavera

La primavera es una temporada excelente para hacer ejercicios y para que los niños y las mascotas jueguen en lugares abiertos.

Ayude a sus hijos a mantenerse sanos y seguros durante estos meses.

Estos son algunos buenos consejos para adultos y niños:

- Siempre use casco cuando ande en bicicleta para evitar lesiones en la cabeza
- No juegue con perros que no conozca (estos pueden morder)
- Infórmele inmediatamente a alguien si un perro lo muerde
- **LLAME al Departamento de Salud al (215) 685-6748 si un perro u otro animal lo mordió a usted o a alguna otra persona.** Ellos podrán decirle qué hacer.

Consejos para cuidar el corazón

Las enfermedades cardíacas son la causa principal de muerte en los Estados Unidos. Las personas de todas las edades pueden sufrir estas enfermedades. Usted puede ayudar a prevenirlas si sigue los siguientes consejos saludables:

- **Coma alimentos saludables.** Asegúrese de comer mucha fruta y verdura fresca.
- **Mantenga un peso saludable.** El sobrepeso puede aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.
- **Haga ejercicio frecuentemente.** El ejercicio puede ayudar a mantener un peso saludable y a bajar el colesterol y la presión arterial.
- **No fume.** El fumar aumenta en gran medida el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.
- **Limite su consumo de alcohol.** El consumo excesivo de alcohol causa presión arterial alta.
- **Controle la diabetes.** Los niveles altos de azúcar en sangre pueden aumentar el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.



Si tiene un ataque cardíaco, tiene más probabilidades de sobrevivir si conoce los signos y los síntomas, llame al 9-1-1 de inmediato y acuda rápidamente a un hospital.

Los síntomas de un ataque cardíaco incluyen los siguientes:

- Dolor en la mandíbula, el cuello o la espalda
- Sensación de debilitamiento, mareos o desmayos
- Dolor en el pecho
- Dolor en los brazos o los hombros
- Falta de aire