



# Viviendo con Hepatitis C

## ¿Que puedo hacer yo?

La posibilidad es, si estas leyendo esta pagina y examinando este paquete de información, usted esta o alguien que conoces están diagnosticados con Hepatitis C. Puedes tener muchos sentimientos ardentor de esta tema, incluyendo temor, coraje, depresión, o simplemente insensible. Puedes estar confundido en referencia donde ir o que va ser el próximo paso. Aquí hay información básica que te puede ayudar decidir que hacer próximo. Las primeras páginas en este paquete son muy simples, y hay un paquete más comprensivo con información mas intenso sobre el Hepatitis C y las muchas cosas involucrados en Hepatitis C.

**No tengas pánico:** Muchas personas viven 20-40 años antes que el Hepatitis C les afecta.

**Recibe atención medico regular:** Por favor mire el otro lado de este papel para lugares gratis donde puedes ir para recibir atención medico. También consigue la vacuna para el Hepatitis A y B, para evitar otra condición que puede afectar tu hígado.

**Evite contacto con sangre:** Esto significa **no compartir** equipo de drogas; jeringas, equipo de cocinar, algodón, agua, y ligas. También no compartir pipas, porque los labios se pueden raspar y sangrar, también no compartir popotes/pajillas para inhalar las drogas. Visite tu programa local/comunitario donde intercambian agujas y te pueden proveer con equipo limpio. Otra cosa, maquinillas de afeitar, cepillo de dientes, cortaúñas, agujas de tatuaje, y las agujas de perforación corporal, también pueden tener sangre sobre ellos, así que no comparten ellos tampoco.

**Proteja tu hígado:** Básicamente, todo que inhalas o pones adentro tu cuerpo pasa por tu hígado. Si puedes, rebaje el consumo de alcohol y trate no tomar acetaminophen, que se encuentra en Tylenol. También, si puedes rebajar la cantidad de sal y grasa en tu dieta, seria más fácil para tu hígado. Obtenga bastante descanso y tome suficiente agua. También hay hierbas que puedes tomar que pueden ayudar. Una hierba buena es Leche de Cardo, “milk thistle,” pero tiene que tener 80% “Silymarin,” como un ingrediente. Si estas tomando otros medicamentos, hable con tu doctor antes de tomar Leche de Cardo, “milk thistle.”

**Ten preocupación para tus parejas sexuales:** En parejas de largo-plazo, monógamos, el riesgo de transmisión es baja. Si tienes parejas de sexo múltiples y/o tienes un STD, el riesgo de transmisión aumenta, use un condón de látex. Si no es posible usar el condón, use muchísimo lubricante para rebajar la cantidad de fricción y rebajar el riesgo de rotura que puede aumentar el riesgo de contacto con sangre.

**Consigue la información:** Encuentre que esta pasando con Hepatitis C en el intercambio de agujas local/comunitario o puedes recibir mas información de el Hepatitis C Task Force del Condado de Los Ángeles.

213.381.0515

[hepctf@hhcla.org](mailto:hepctf@hhcla.org)

[www.HepCTaskForceLA.org](http://www.HepCTaskForceLA.org)