

## ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS Y AGUA

# HEPATITIS A y E

La hepatitis "A" puede prevenirse con acciones sencillas que evitan su transmisión a personas sanas.

## CUIDADO CON LO QUE COME

### La hepatitis A está al acecho

Sala Rivera  
\* Nuestro Diario

Mucho ojo  
El médico infectólogo Julio Equizabal le brinda las siguientes recomendaciones para evitar contraer la enfermedad:

- Lávese las manos antes de comer y después de ir al baño.

- Desinfecte todo tipo de frutas y verduras, ya que éstas pudieran haber sido regadas con agua contaminada.
- Mantenga la higiene en la cocción de sus alimentos.
- Evite consumir comidas crudas en la calle.

### ¿Qué es la enfermedad?

Las hepatitis A y E son enfermedades virales, altamente contagiosas que causan inflamación del hígado. Hay cinco tipos de hepatitis virales: A, B, C, D o Delta y E. Todas tienen características similares al inicio de la enfermedad. No obstante, cada una difiere de la otra en sus formas de transmisión, manifestaciones, efectos, tratamiento, prevención y control.

En los países con problemas de saneamiento ambiental y educación sanitaria deficiente, la variedad "A" es la más prevalente de todas las hepatitis. La falta de agua potable y las malas prácticas de saneamiento ambiental, de higiene personal y de manipulación de alimentos, así como el hacinamiento que existe en algunos lugares urbanos, pueden propiciar una transmisión rápida.

### ¿Cómo se transmiten la hepatitis A y E?

- Al compartir utensilios y objetos personales con personas que tienen la enfermedad.
- Al consumir alimentos que no son cocinados y han sido manipulados por personas infectadas que no se lavan las manos antes de tener contacto con ellos.
- Al beber agua contaminada por heces fecales (las deposiciones de personas enfermas pueden contaminar las fuentes de agua de consumo humano).
- Los moluscos capturados en aguas contaminadas y que no están bien cocidos, también pueden ser la fuente de infección de la hepatitis A.

El período de incubación de la hepatitis A oscila entre los 20 hasta los 50 días después del contagio. Esto significa que los que trabajan cuidando niños o manipulando alimentos, pueden transmitir la enfermedad mucho tiempo antes de saber que la padecen.

El plazo de incubación es menor en tanto aumenta la edad de la persona enferma. El reservorio son los seres humanos y en raras ocasiones, los chimpancés. En cuanto a la Hepatitis E no se ha confirmado el reservorio pero se ha sugerido que pueden ser animales domésticos.

### ¿Cuáles son los síntomas de la Hepatitis A y E?

Quienes las padecen presentan:


- Fatiga
- Náusea y vómitos
- Fiebre y escalofríos
- Dolor en el abdomen y el hígado
- Ictericia (color amarillento en piel y membranas de los ojos o conjuntivas)
- Pérdida de apetito
- Y en algunas ocasiones, orina oscura (café) y heces claras



## ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR ALIMENTOS Y AGUA



El  
hacinamiento  
y las malas  
prácticas de  
higiene  
propician la  
transmisión.



Es importante recordar que la edad es un factor determinante: un niño casi nunca mostrará los síntomas clásicos.

### ¿Cómo se trata la hepatitis A y E?

Aunque la mayoría de las personas que contraen la hepatitis A ó E se recuperan por sí solas en pocas semanas, se debe acudir inmediatamente al servicio de salud para que el médico pueda evaluar la condición del enfermo y recomendar un tratamiento adecuado.

Una persona con hepatitis A ó E necesitará reposar en cama durante varios días o semanas y no deberá ingerir bebidas alcohólicas hasta que se recupere. La mayoría de los enfermos inician su recuperación en poco menos de un mes, aunque en algunos casos se requiere más tiempo o se reportan recaídas hasta seis meses después.

### ¿Cómo prevenir la hepatitis A y E?

Pueden prevenirse con acciones sencillas que evitan su transmisión a personas sanas. En cada hogar, se recomienda:

- Garantizar el abastecimiento de agua potable.
- Lavarse las manos antes de preparar alimentos y después de ir al servicio sanitario o letrina.
- Limpiar los sanitarios y enterrar las heces para evitar que éstas lleguen a las fuentes de agua.

### Cuando se confirma un caso de hepatitis A ó E se recomienda:

- Consultar de inmediato en el servicio de salud más cercano.
- Evaluar si hay más personas enfermas en la misma familia, grupo estudiantil o laboral, porque puede existir una fuente de contagio que no ha sido identificada.
- Aislar la persona enferma, siguiendo las indicaciones del personal médico.
- Desinfectar los platos y otros enseres domésticos que utiliza el paciente.
- Desinfectar el sanitario o utensilio para desecho de heces y orina.
- Notificar al servicio de salud más cercano para prevenir su propagación.