



7 RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LA HEPATITIS

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en todo el mundo existen cerca de 424 millones de personas que padecen alguna variante del virus de la hepatitis. Enfermedad que al año provoca aproximadamente 1.4 millones de muertes.

La hepatitis es una inflamación en el hígado, la cual puede ser causada por uno de los 5 tipos de virus que existen: A, B, C, D y E.

Los tipos A y E se transmiten principalmente a través del agua, mientras que los tipos B, C y D a través de la sangre y fluidos corporales.

La OMS comparte que cerca de 1.4 millones de personas en el mundo padecen el virus tipo A; 240 millones el tipo B; 150 millones el tipo C; 15 millones el tipo D y 20 millones el tipo E.

Lamentablemente, en la mayoría de los casos la persona no sabe que está infectada porque no presenta síntomas. Esto provoca que la enfermedad pase inadvertida hasta que se desarrollan complicaciones graves o se realiza un análisis de sangre.

No obstante, algunas personas que padecen hepatitis del tipo A y B llegan a presentar síntomas como ictericia (coloración amarillenta en la piel), cansancio y malestar general.

Cabe destacar que todos estamos expuestos a los virus que provocan hepatitis. Sin embargo, en nuestras manos está tomar las medidas necesarias de prevención. Algunas de estas son:

- 1 Conservar hábitos de higiene adecuados.
- 2 Evitar tomar agua que no sea salubre.
- 3 No compartir agujas.
- 4 Cocinar bien los alimentos y comerlos mientras estén calientes.
- 5 Evitar consumir carne y mariscos crudos.
- 6 Lavarse las manos vigorosamente con agua y jabón frotándolas por lo menos durante 20 segundos, después de ir al baño, de cambiar los pañales a los bebés, antes de comer y preparar los alimentos.
- 7 Lavar las frutas y verduras con agua limpia, de ser posible con cepillo y un detergente suave.

Vía: ClickSalud