

5 consejos para prevenir la hepatitis A



- 1 Vacúnate.**

Si vas a viajar a un país donde la hepatitis A es endémica o perteneces a un grupo de riesgo (por ejemplo, si convives con una persona enferma de hepatitis A, trabajas con niños pequeños o en un hospital o padeces alguna enfermedad crónica del hígado, entre otras recomendaciones), vacúnate. La eficacia de la vacuna contra la hepatitis A es casi del cien por cien, siempre y cuando se administren las dos dosis necesarias (la primera, al menos dos semanas antes del viaje y la segunda, a los seis meses). Si un miembro de la familia está ya infectado, pueden administrarse a sus familiares varias pautas de prevención, dependiendo de la edad y de las características de las personas que conviven con paciente.
- 2 Extrema tu higiene.**

Si hay algún caso de hepatitis A tu alrededor, es más importante que nunca que te laves las manos minuciosamente con agua y jabón, sobre todo, después de ir al baño o de cambiar pañales y antes de cocinar o comer.
- 3 Limpia bien el inodoro.**

Si ha entrado en casa la enfermedad, también debes limpiar el inodoro en profundidad y con frecuencia para eliminar de manera adecuada todos los residuos fecales. También es necesario limpiar aquellas superficies del hogar que se tocan con frecuencia.
- 4 Cuando viajes, sé precavido con lo que comes y bebes.**

Cuando visites países en los que la hepatitis A sea endémica, no tomes ensaladas o frutas sin pelar -hazlo tú mismo- ni pescado ni carne crudos o poco hechos. Evita el agua sin envasar o bebidas con cubitos de hielo. Cuando te laves los dientes, usa también agua envasada.
- 5 Mantén ciertas precauciones.**

Dado que el contacto sexual por vía anal es también una fuente de contagio, usar profilácticos puede reducir el riesgo de infección.