

5 consejos para prevenir la hepatitis B



- 1 Vacúnate.**
 En España, se vacuna de la hepatitis B a todos los recién nacidos de forma generalizada desde 2003. Si no has recibido la vacuna y vas a viajar a un país tropical o subtropical, es necesario que la solicites con tiempo suficiente antes del viaje. Su eficacia es casi del cien por cien, una vez se han recibido las tres dosis necesarias. Se recomienda la vacunación también si eres población de riesgo por otras circunstancias; consulta con tu médico si puedes estar en este grupo.
- 2 Evita las relaciones sexuales de riesgo.**
 Utiliza preservativos cuando practiques sexo con personas que no sean tu pareja habitual, ya que la hepatitis B está presente en el semen, fluidos vaginales y la saliva. Si es posible, se debe evitar igualmente tener múltiples parejas sexuales.
- 3 Limpia al máximo.**
 Limpia las manchas de sangre que se pueda derramar por una herida o cualquier otro percance usando guantes y una solución de agua y lejía. Igualmente, lávate bien las manos con agua y jabón después de tocar o limpiar sangre.
- 4 No compartas los artículos de higiene.**
 Por ejemplo, el cepillo de afeitar, el cortaúñas o la cuchilla de afeitar. Tampoco lo hagas en los viajes, ni siquiera con personas de confianza.
- 5 Si te haces un tatuaje o un piercing, asegúrate de que el centro cumple con todas las medidas preventivas de higiene.**
 La esterilización de todos los instrumentos es imprescindible.