

---

# HEPATITIS B

## GUÍA INFORMATIVA

# Cómo usar esta guía

Si le han diagnosticado hepatitis B, **no está solo**. De hecho, casi 1 de cada 3 personas a nivel mundial será infectada por el virus de la hepatitis B en algún momento de su vida.

Sabemos que un diagnóstico de hepatitis B puede ser confuso, abrumador y angustiante. Estamos listos para ayudarle. Esperamos que esta guía conteste algunas de sus preguntas y le ayude a orientarse para vivir una vida saludable con la hepatitis B.



Entienda su diagnóstico



Encuentre recursos útiles



Encuentre apoyos y forme vínculos con otros

¿Cómo usar esta guía?



Anime a otros a hacerse una prueba



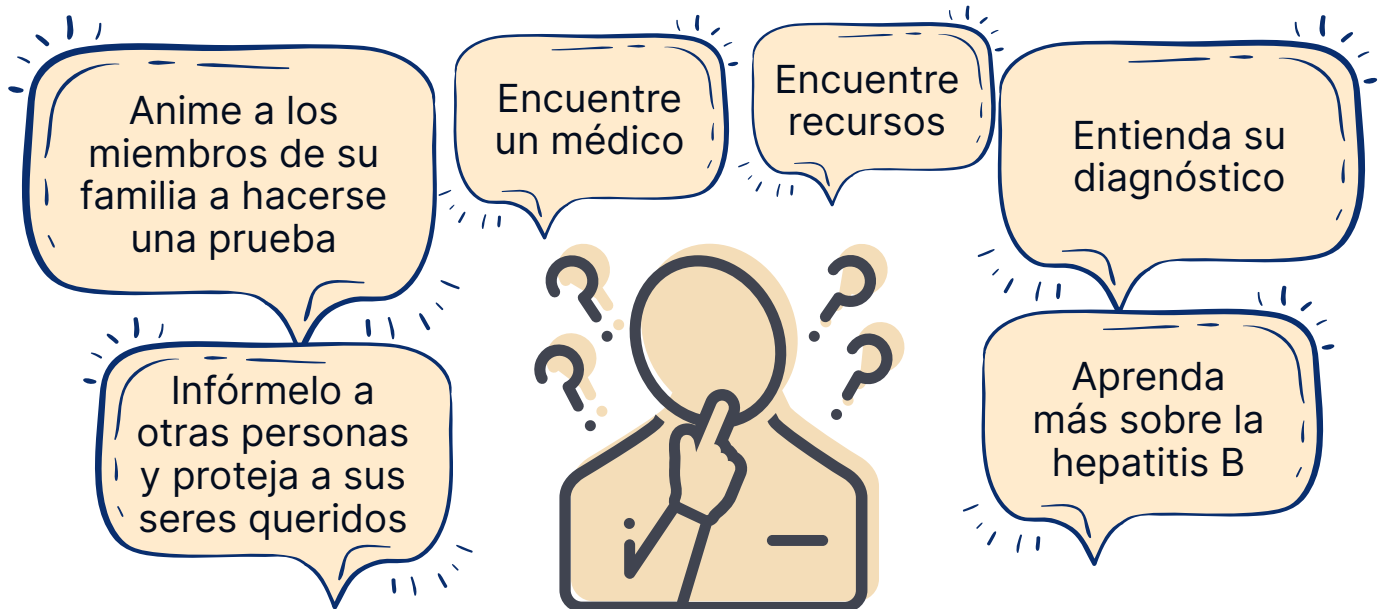
Reciba respuestas a sus preguntas



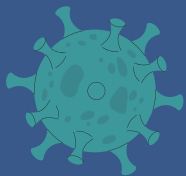
Entienda sus opciones de tratamiento

ME ACABAN DE DIAGNOSTICAR

# Hepatitis B - ¿Qué hago ahora?



## Entienda su diagnóstico



Saber si su hepatitis B es aguda o crónica les ayudará a usted y a su médico a determinar los siguientes pasos. Cuando alguien se infecta por primera vez con hepatitis B, se considera una infección aguda. La mayoría de los adultos sanos que sufren una infección aguda pueden deshacerse del virus por sí mismos.

Si continúa recibiendo resultados positivos para hepatitis B después de 6 meses, se considera una infección crónica.



## Encuentre a un especialista en hepatitis B



Si le han diagnosticado hepatitis B crónica, es importante encontrar a un médico con preparación para el tratamiento de enfermedades hepáticas. La Fundación de la Hepatitis B tiene un directorio de médicos con funciones de búsqueda para ayudarle a encontrar un especialista en hígado que esté cerca de usted.



## Proteja a sus seres queridos



La hepatitis B puede transmitirse a otras personas mediante la sangre y el contacto sexual. Hay una vacuna segura y eficaz que puede proteger a sus seres queridos de la hepatitis B.



# Hepatitis B - ¿Qué es?

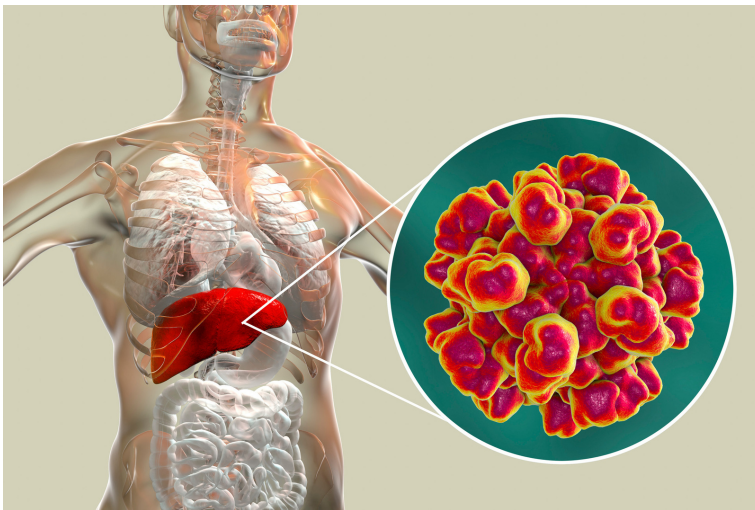
## ¿Qué hace?

La hepatitis B es la infección hepática más común en el mundo. Casi **300 millones** de personas viven con infecciones crónicas por hepatitis B en todo el mundo.

Un virus infecta a su huésped uniéndose a la célula huésped y penetrando su pared o membrana celular.

Las instrucciones genéticas del virus se inyectan en la célula huésped.

El virus secuestra la maquinaria de la célula huésped y la obliga a replicar y producir el virus.



## ¿Cómo se propaga?



Transmisión de  
madres a hijos



Relaciones  
sexuales sin  
protección



Consumo  
de drogas  
inyectadas



Inyecciones y  
procedimientos  
médicos inseguros



Sangre y fluidos  
corporales  
contaminados

Más  
recursos



# Desmintiendo mitos



¿La hepatitis B se propaga por  
compartir alimentos, platos,  
utensilios o palitos para comer?



La hepatitis B NO se propaga por  
compartir comidas o alimentos  
preparados por alguien con hepatitis B.

A

¿La hepatitis B se propaga en  
todos los fluidos corporales?



La hepatitis B NO se propaga con: besos,  
abrazos, apretones de manos, sudor  
o saliva.

A

¿Puedo casarme o tener una  
relación si tengo hepatitis B?



¡Sí! Las personas con hepatitis B pueden  
casarse y tener hijos.

A

¿Puedo tener hijos sin  
transmitirles la hepatitis B?



Sí, asegúrese de que su bebé reciba la dosis de  
vacuna contra la hepatitis B para recién nacidos  
en las primeras 24 horas después del parto, y  
luego aplique todo el esquema de vacunación.

A

¿Qué puedo hacer para no  
contagiar de hepatitis B a mi  
pareja sexual?



Pídale a su pareja que se haga una prueba de  
hepatitis B, ¡si el resultado es negativo usen  
protección (condones) hasta concluir su  
esquema de vacunación!

A

# VIVIR CON LA HEPATITIS B: ¡CONSERVE SU SALUD!

## ¡MANTENGA CONTENTO A SU HÍGADO!

¿Sabía que...? Todo lo que come, bebe, respira e incluso absorbe por la piel eventualmente es filtrado por el hígado. Estas son algunas recomendaciones para que su estilo de vida sea mejor para su hígado.

### SIGA ASISTIENDO

Programe citas regulares con su proveedor de servicios de salud para mantener su salud y la de su hígado.

### ¡APLÍQUESE LA VACUNA!

Reciba la vacuna contra la hepatitis A para protegerse de otro virus que ataca al hígado.

### FUME MENOS, BEBA MENOS

Absténgase de beber alcohol y de fumar, ya que ambas cosas dañarán su hígado.



### TENGA CUIDADO CON LAS HIERBAS

Informe a su proveedor sobre los remedios herbales y las vitaminas que tome, porque algunos de ellos podrían afectar a sus medicamentos contra la hepatitis B o incluso dañar su hígado.



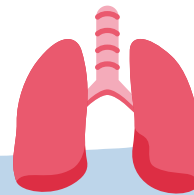
### HÁGASE AMIGO DE SU FARMACÉUTICO

Informe a su farmacéutico de todos los medicamentos que toma (incluso de venta libre), ya que la mayoría de los medicamentos se procesan en el hígado. ¡Recuerde tomar sus medicamentos a la hora correcta!



### RESPIRE AIRE LIMPIO

Evite los vapores de pintura, diluyente, pegamento, productos de limpieza, acetona y otras sustancias químicas potencialmente tóxicas que podrían dañar su hígado.



### COMA DE MANERA MÁS SALUDABLE

Coma más frutas, granos integrales, pescados, carnes magras y MUCHAS verduras, especialmente col, brócoli y coliflor.



### REDUZCA LOS AZÚCARES Y LAS GRASAS

Limite los alimentos y las bebidas con azúcar añadido (como refrescos, jugos y bocadillos empaquetados) y con grasas saturadas (como cortes de carne grasosos y comidas fritas).



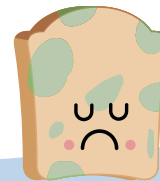
### COCINE BIEN SUS MARISCOS

No coma mariscos crudos o poco cocidos (como almejas, mejillones, ostras y ostiones) que pueden estar contaminados con bacterias (vibrio vulnificus) que pueden dañar el hígado.



### ¡SIN MOHO, POR FAVOR!

Revise que las nueces y los granos no tengan moho, especialmente si se guardan en empaques abiertos y en lugares húmedos, porque ciertos mohos (como las aflatoxinas) son un riesgo de cáncer de hígado.



### MANTÉNGASE SANO Y DESCANSADO

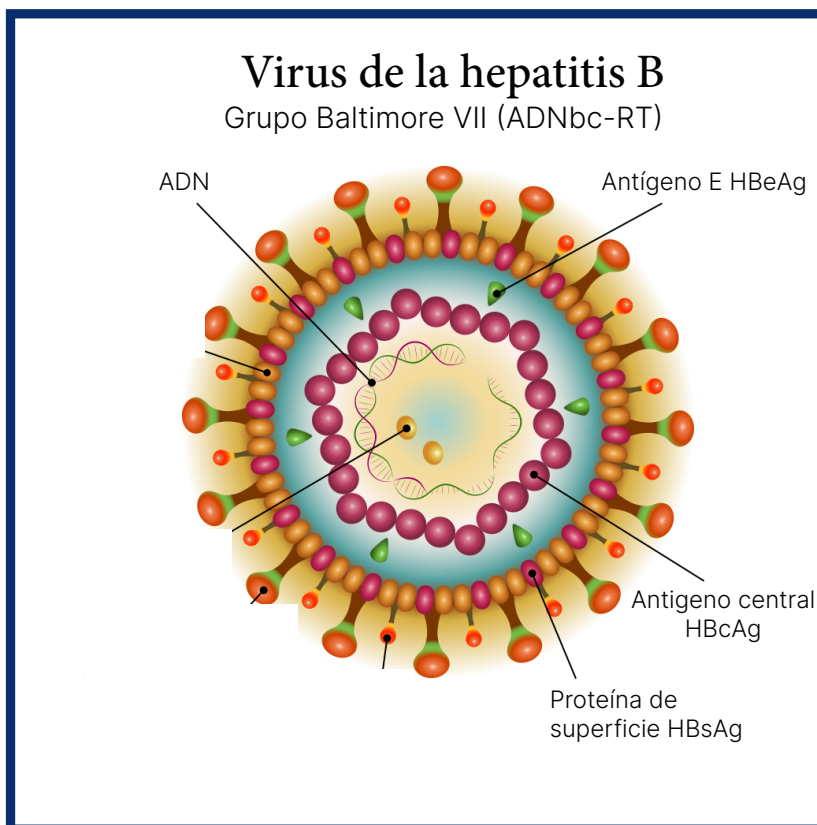
Reduzca sus niveles de estrés consumiendo alimentos sanos, haciendo ejercicio con regularidad y descansando suficiente.



Más recursos

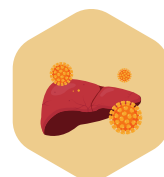


# Entienda sus pruebas de hepatitis B en sangre



## Cuantificación del antígeno de superficie de la hepatitis B/qHBsAg

Esta prueba de sangre mide la cantidad de antígeno de superficie de la hepatitis B en la sangre. Cuando se usa en combinación con la prueba de ADN de VHB, la qHBsAg puede darle a un especialista en el hígado más información sobre la infección por VHB de la persona. También puede usarse para predecir y monitorear la respuesta al tratamiento.



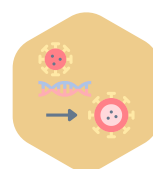
## Antígeno E o HBeAg:

Un resultado negativo en esta prueba indica que el virus podría no estarse reproduciendo activamente en el hígado. En general, se considera que una persona es muy infecciosa cuando esta prueba tiene un resultado positivo, y menos infecciosa cuando este resultado es negativo.



## HBsAg (antígeno de superficie de la hepatitis B)

Un resultado «positivo» o «reactivo» en la prueba de HBsAg indica que la persona está infectada con hepatitis B. Esta prueba puede detectar la presencia real del virus de la hepatitis B (denominada «antígeno de superficie») en su sangre.



## ADN de VHB

Esta prueba mide la cantidad de ADN de hepatitis B en la sangre, lo que indica qué tan activamente se está replicando el virus.

Entender los resultados de sus pruebas de sangre de hepatitis B puede ser confuso. Es importante que hable con su médico para que entienda los resultados de sus pruebas y su estatus de hepatitis B. Esta hoja informativa puede ayudarle a entender y contestar preguntas acerca de lo que significan sus pruebas de sangre y si está infectado, protegido o en riesgo de hepatitis B. Recuerde pedir una copia impresa de todas sus pruebas de sangre, para que pueda entender sus resultados.

Más recursos



[www.hepb.org](http://www.hepb.org) | 215-489-4900



# Control de la hepatitis B

Si tiene una infección crónica por hepatitis B, su proveedor debe vigilar su infección por hepatitis B y la salud de su hígado con **chequeos regulares cada 3 a 6 meses, haciendo las siguientes pruebas:**

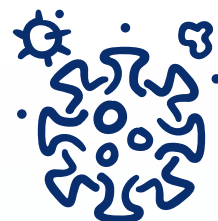


- ✓ Exploración física
- ✓ Pruebas de sangre de enzimas hepáticas
- ✓ Pruebas de sangre indicativas de la función hepática
- ✓ Pruebas de sangre para detección de cáncer de hígado
- ✓ Pruebas de sangre de marcadores de la hepatitis B
- ✓ Hemograma completo
- ✓ Estudios de imagen del hígado



## Enzimas hepáticas

Estas pruebas de sangre miden el potencial daño causado por el virus de la hepatitis B al hígado. Cuando el hígado sufre daños, las enzimas hepáticas pueden escapar al torrente sanguíneo. Mientras mayor sea este número, mayor es el daño potencial al hígado.



## Alanina aminotransferasa (ALT o SGPT)

Esta enzima se vigila estrechamente ante una infección por hepatitis B, y se encuentra casi exclusivamente en el hígado. Esta prueba es útil para decidir si una persona se beneficiaría al recibir tratamiento o para evaluar la respuesta de una persona al tratamiento.



## Alfa fetoproteína (AFP)

Esta prueba de sangre se usa para detectar el desarrollo de cáncer de hígado primario en las personas que viven con hepatitis B crónica, y debe hacerse en todas las visitas por esa causa. Si una persona tiene un nivel elevado de AFP, deben hacerse más pruebas y estudios de imagen.



## Estudios de imagen del hígado

Su médico puede ordenar un ultrasonido, una prueba FibroTest o una elastografía transitoria para evaluar o vigilar el daño hepático (por ejemplo, inflamación, fibrosis, cirrosis) y para detectar cáncer de hígado primario. Recuerde hablar con su médico sobre las pruebas de detección de cáncer de hígado. En general, se recomienda hacer estudios de imagen del hígado y pruebas de sangre por lo menos cada 6 a 12 meses.



Más recursos





# Para hablar con su proveedor - Preguntas que puede hacer

- *¿Qué tipo de infección por hepatitis B tengo: una infección «aguda» nueva o una infección «crónica»?*



Una infección nueva es una que ocurrió recientemente y se conoce como **infección aguda**. Esto significa que estuvo expuesto recientemente a la hepatitis B. La mayoría de los adultos que son expuestos a la hepatitis B (alrededor del 90% de ellos) pueden recuperarse de la infección aguda. La infección aguda por lo general dura menos de 6 meses. No hay tratamiento específico para las personas que tienen una infección aguda.

**Una infección crónica** es una que lleva más de 6 meses en su organismo. La infección crónica es una infección de por vida que exigirá que vigile la salud de su hígado por lo menos cada 6-12 meses con un especialista en el hígado.

- *¿En dónde pueden hacer pruebas y vacunar contra la hepatitis B a mi familia, mi cónyuge o mi pareja sexual? ¿Qué debo hacer para protegerlos hasta que estén completamente vacunados?*



Los miembros de su hogar y sus parejas sexuales deben hacerse pruebas de hepatitis B. Consulte a su médico respecto a clínicas locales, o puede decirles a los miembros de su hogar o a sus parejas que hablen con sus médicos de atención primaria para pedir que se les haga una prueba de hepatitis B.

- *¿Soy buen candidato para recibir tratamiento? Y si no, ¿por qué no? Si lo soy, ¿por qué, y cuáles son mis opciones de tratamiento?*

**No todas las personas son aptas para recibir tratamiento contra la hepatitis B.** El tratamiento contra la hepatitis B depende de muchas cosas, como la edad, los antecedentes familiares, los resultados de las pruebas de enzimas hepáticas, los niveles de ADN de la hepatitis B y otras cosas. Hable con su médico para determinar si el tratamiento es la mejor opción para usted. Recuerde que actualmente **el tratamiento es un compromiso a largo plazo**, y debe prever que recibirá tratamiento el resto de su vida o hasta que se descubra una cura.



- *Si no soy elegible para recibir tratamiento médico, ¿qué debo hacer para vigilar mi hepatitis B?*

**Las personas que reciban o no reciban tratamiento deben vigilar su hepatitis B.** La vigilancia de la hepatitis B podría incluir pruebas de ADN de VHB, pruebas de ALT y ultrasonidos u otros estudios de imagen del hígado.

- *¿Podrían hablarme sobre los ensayos clínicos? ¿Ofrecen algún ensayo clínico para la hepatitis B? Si es así, ¿podrían explicarlo?*

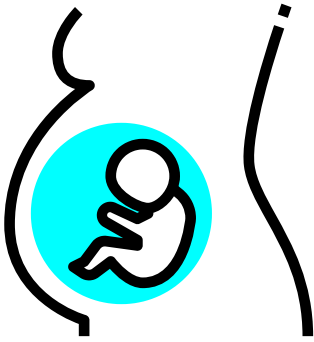
Todos los medicamentos deben someterse a un proceso de prueba, que implica tres fases de ensayos clínicos, a fin de evaluar su seguridad y eficacia antes de ser aprobados. Presentarse voluntario para un programa de ensayo clínico puede ser de gran beneficio para el paciente y de mucho valor para la investigación y para otros pacientes.

Recursos sobre  
ensayos clínicos



# Para hablar con su proveedor - Preguntas que puede hacer

- *Si quiero tener hijos, ¿debo esperar a iniciar el tratamiento? Si necesito empezar el tratamiento ahora, ¿en qué momento puedo pensar en tener hijos?*



Si recibe un resultado positivo en una prueba de hepatitis B mientras está embarazada, su médico también debe hacer una prueba de carga viral de hepatitis B en la sangre (ADN de VHB) durante su embarazo. En algunos casos los resultados de la prueba de laboratorio pueden mostrar una carga viral muy alta. En esos casos, su médico puede recomendar que tome un medicamento antiviral oral durante su tercer trimestre, para reducir el riesgo de infectar a su recién nacido durante el parto. Su bebé deberá recibir una dosis de vacuna contra la hepatitis B para recién nacidos en las primeras 24 horas después del parto, seguida por las vacunas de la infancia (al menos 2 dosis de vacuna contra la hepatitis B) en su primer año de vida. Eso puede prevenir la transmisión de la hepatitis B durante el parto.

- *Estos son los nombres de los medicamentos que tomo actualmente, ¿son seguros para mi hígado?*

El hígado es uno de los órganos más importantes de nuestros organismos y puede absorber los medicamentos que usted toma. Es importante que su médico esté enterado de todos los medicamentos que tome, especialmente si tiene hepatitis B, porque esta afecta a su hígado. Llévela a su médico una lista de sus medicamentos (incluyendo hierbas y vitaminas) para que el médico sepa lo que está tomando.

- *¿Qué medicamentos de venta libre o suplementos herbales puedo tomar de manera segura para el dolor, los síntomas del resfriado, etc?*

A muchas personas les interesa tomar remedios herbales o suplementos para mejorar sus sistemas inmunitarios y ayudar a sus hígados. El problema es que no existen reglamentaciones para las compañías que fabrican estos productos, por lo que no se hacen pruebas rigurosas de seguridad o pureza. Por ello, la calidad del remedio herbal o suplemento de vitaminas puede ser diferente de un envase a otro. Algunos remedios herbales podrían interferir con sus medicamentos recetados contra la hepatitis B u otros trastornos; algunos pueden incluso dañar su hígado. Hable con su médico antes de empezar a tomar medicamentos herbales.

- *¿Debo hacerme pruebas de otras enfermedades del hígado, como hepatitis C o D?*

Sí, en caso de recibir un resultado positivo para la hepatitis B, también se recomienda que se haga prueba de hepatitis C y de hepatitis D o delta. Estas son pruebas de sangre sencillas que pueden hacerse en el consultorio de su médico.

- *¿Debo vacunarme para protegerme contra la hepatitis A?*

Sí, la vacuna contra la hepatitis A se recomienda a las personas con hepatitis B. Consulte a su médico sobre la posibilidad de aplicarse la vacuna contra la hepatitis A hoy mismo.

Más recursos





# Medicamentos aprobados contra la hepatitis B para adultos (EE. UU.)



Hay medicamentos para adultos y para niños que controlan el virus de la hepatitis B, lo que ayuda a reducir el riesgo de sufrir una enfermedad hepática más grave, pero aún no hay una cura completa contra la hepatitis B.

Los tratamientos actuales para la hepatitis B se clasifican en dos categorías generales:

**Medicamentos inmunomoduladores** – Estos son medicamentos similares al interferón que estimulan al sistema inmunitario para que se deshaga del virus de la hepatitis B. Se administran en una inyección (de manera similar a como se administra la insulina a las personas con diabetes) durante un período de 6 meses a 1 año.

**Medicamentos antivirales** – Estos son medicamentos que ralentizan la reproducción del virus de la hepatitis B, lo que reduce la inflamación y los daños a su hígado. Se toman en una pastilla al día por lo menos durante 1 año, y habitualmente por más tiempo.

Es importante saber que no todas las personas con infección por hepatitis B crónica necesitan tratamiento. Esto puede ser difícil de aceptar al recibir el diagnóstico, porque tomar un medicamento para deshacerse del virus parece ser el primer paso para mejorar.

Nombre del medicamento	Año de aprobación	Descripción
<b>Tenofovir disoproxilo (Viread)</b>	2008	Una pastilla tomada una vez al día, con pocos efectos secundarios, por lo menos durante un año o más. Se considera un tratamiento de primera línea con un excelente perfil de resistencia
<b>Tenofovir alafenamida (Vemlidy)</b>	2016	Una pastilla tomada una vez al día, con pocos efectos secundarios, por lo menos durante un año o más. Se considera un tratamiento de primera línea con un excelente perfil de resistencia
<b>Entecavir (Baraclude)</b>	2005	Una pastilla tomada una vez al día, con pocos efectos secundarios, por lo menos durante un año o más. Se considera un tratamiento de primera línea con un excelente perfil de resistencia
<b>Telbivudina (Tyzeka o Sebivo)</b>	2006	Una pastilla tomada una vez al día, con pocos efectos secundarios, por lo menos durante un año o más. Se considera una opción de tratamiento de segunda línea
<b>Adefovir Dipivoxil (Hepsera)</b>	2002	Una pastilla tomada una vez al día, con pocos efectos secundarios, por lo menos durante un año o más. Se considera una opción de tratamiento de segunda línea y los pacientes necesitan que se vigile con regularidad el funcionamiento de sus riñones
<b>Lamivudina (Epivir-HBV, Zeffix, o Heptodin)</b>	1998	Una pastilla que se toma una vez al día, con pocos efectos secundarios, por lo menos durante un año o más. Generalmente no se usa en EE. UU. porque es menos potente que los fármacos más nuevos y la mayoría de las personas desarrollan resistencia al fármaco en uno o dos años.

## Más recursos:

Si vive en Estados Unidos y necesita ayuda para pagar sus medicamentos contra la hepatitis B, aquí puede ver más información sobre programas de asistencia al paciente.



# VIVIR CON LA HEPATITIS B: UNA VIDA SEXUAL SANA



Aunque la hepatitis B puede cambiar su relación y sus costumbres sexuales, su diagnóstico no significa que no pueda tener relaciones íntimas. Hay maneras de asegurarse de que usted y su pareja se mantengan seguros en la cama, y aun así pasarlo bien.

## LO MÁS IMPORTANTE: PRACTIQUE RELACIONES SEXUALES SEGURAS

### CONOZCA SU ESTATUS



- Puede ser una conversación incómoda, pero para mantener la seguridad de sus seres queridos y no tan queridos debe informar a sus parejas sexuales de que tiene hepatitis B. Encuentre recomendaciones en línea para abordar esa conversación.
- Conozca el estatus de su pareja. Esta puede ser una conversación incómoda, pero también es necesaria. Hable con su pareja sexual y anímela a hacerse con regularidad pruebas para detectar infecciones de transmisión sexual (ITS). Asegúrese de que su pareja está vacunada contra la hepatitis B y es inmune al virus.

### USE PROTECCIÓN



- Siempre use condones y protectores dentales durante las relaciones sexuales orales, anales y vaginales, sin importar si tiene o no una ITS. Puede recibir una docena de condones gratis en su centro de planificación familiar más cercano.
- Sepa cómo se propaga la hepatitis B. Puede encontrar información específica aquí: <https://www.hepbpositive.org.uk/hepatitis-b-and-sex>

### APRENDA SOBRE LAS ITS



- Proteja su seguridad y la de su pareja sexual aprendiendo cómo se propagan las diferentes ITS y los factores de riesgo. Un centro de planificación familiar y el departamento de salud de su localidad pueden ser buenos recursos para hacerlo.

Los estigmas sexuales y la negatividad sexual son experiencias comunes que enfrentan las personas que viven con hepatitis B.

En palabras del fallecido artista y activista VIH positivo David Wojnarowicz: «[¿Cómo decirle a alguien con un diagnóstico reciente que] no puede sentir deseo, no puede tocar a otras personas, no puede expresar su sexualidad? [...] Un condón, usado correctamente evita la transmisión de la enfermedad. Hay una gama completa de expresiones sexuales que siempre he utilizado [...] retrocede algunos cientos de millas hacia el espacio; desde el aire, por encima de todo, todo esto se parece a hormigas en un laberinto mecánico de estructuras preinventadas. Al mezclar variaciones de expresiones sexuales existe el intento de dismantelar las estructuras formadas por las categorías; todas son afectadas por las leyes y las políticas».

# ¿Cómo afectará la hepatitis B a mi trabajo o mi calidad de vida?

En todo el mundo, millones de personas con hepatitis B crónica enfrentan discriminación que limita sus sueños, sus estudios, su desarrollo profesional, sus ingresos y su acceso a servicios médicos. El estigma que persiste se debe a la ignorancia y afecta diariamente a millones de personas en todo el mundo. La hepatitis B sencillamente no se transmite por contacto casual y no debe impedir que alguien asista a la escuela, trabaje, tenga una familia o viaje. Si sufre discriminación debido a la hepatitis B, es importante que conozca sus derechos y cuente con información para sustentar su caso. Use la información de nuestro sitio de internet para ayudarlo a abogar a su favor, o contacte a la **Fundación de la Hepatitis B** en [info@hepb.org](mailto:info@hepb.org) o llamando al **215-489-4900** si necesita ayuda adicional.

Conozca sus  
derechos



Recursos contra la  
discriminación



## Combatir el estigma

El estigma se refiere a las actitudes, conductas y prejuicios irracionales o negativos dirigidos a personas que viven con hepatitis B o que están en riesgo de contraer hepatitis B. Pueden afectar negativamente la salud y el bienestar de las personas que viven con hepatitis B al disuadir a algunas personas de conocer su estatus de hepatitis B, recibir tratamiento o seguir recibiendo atención. El estigma de la hepatitis B también puede afectar a quienes están en riesgo de contraer hepatitis B, al disuadirlos de obtener herramientas de prevención y pruebas de hepatitis B.

Usted puede desempeñar un papel importante para reducir el estigma al ofrecer apoyo y alzar la voz para corregir los mitos y estereotipos sobre la hepatitis B que escuche decir a otras personas.

Vincúlese con otras personas que viven con hepatitis B en grupos de apoyo, como Hep B Community



# COMBATA LA HEPATITIS B CONVIÉRTASE EN UN CAMPEÓN LOCAL

Estigma

Patriarcado

Xenofobia

Racismo

Homofobia

Transfobia

La ignorancia sobre la transmisión de la hepatitis B afecta las vidas de las personas en el hogar y la comunidad.

Las personas que viven con hepatitis B con frecuencia son objeto de políticas discriminatorias que afectan su derecho a trabajar, estudiar y viajar.

La hepatitis B tiene un efecto desproporcionado sobre las personas que pertenecen a minorías raciales, sexuales y étnicas.

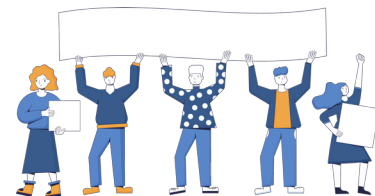
No todos tienen el mismo acceso a la atención médica. Muchas personas enfrentan barreras geográficas, financieras y legales para obtener atención.



La Ley de Estadounidenses con Discapacidades protege a las personas que viven con hepatitis B en los Estados Unidos contra la discriminación.



Aumente la concientización sobre la hepatitis B en el Día Mundial de la Hepatitis (28 de julio). Sea un defensor de quienes viven con hepatitis B animando a los miembros de su comunidad y a sus legisladores a priorizar la investigación, prevención y tratamiento de la hepatitis B.



Trabaje para encontrar una cura al mantenerse enterado de las investigaciones actuales, ofrecer ideas y comentarios y participar en ensayos clínicos



# VIVIR CON LA HEPATITIS B: RECIBA APOYO

## Comunidades en línea

- **HepBcommunity.org**
  - Un foro gratuito dedicado a apoyar a las personas que viven con hepatitis B o se ven afectadas por ella, vinculándolas unas con otras y con expertos verificados
- **Hep Free Hawaii Slack**
  - Un espacio seguro con apoyo y recursos sobre la hepatitis B para minorías sexuales y de género
- **Grupo de apoyo SF Hep B Free**
  - Una red comunitaria segura que ofrece acceso a información confiable, enlaces a servicios de atención y un sólido sistema de apoyos que promueve el bienestar emocional
- **Facebook**
  - Un grupo privado en la red social con más de 14,000 miembros, para personas interesadas, que padecen o que cuidan a personas con hepatitis B.
    - <https://www.facebook.com/groups/hepatitisbfoundation>
- **Reddit**
  - Una pequeña comunidad de miembros activos en donde las personas pueden compartir noticias, contar historias y hacer preguntas sobre la hepatitis B
    - <https://www.reddit.com/r/hepatitisB/>

Es importante priorizar su bienestar mental y social, así como su salud física.

Sabemos que puede ser difícil entender su diagnóstico y encontrar apoyos.

Recuerde que no está solo y que hay muchos recursos para ayudarlo a mantenerse vinculado con redes confiables de apoyo social y comunitario.



## Comunidades presenciales

### Grupos de apoyo para hepatitis B

- Una excelente forma de hacer amistades que le brinden apoyo y entiendan lo que está viviendo.

## Apoyos para la salud mental



Vincúlese con profesionales médicos y terapeutas para aprender sobre la hepatitis B y la salud mental



Sintonice el podcast Heppy B para escuchar a personas que relatan sus experiencias al vivir con la hepatitis B



Escuche historias inspiradoras de personas de Hawaii que viven con hepatitis B en el canal de YouTube Hep Free Hawaii



Más recursos

<https://www.hepb.org/resources-and-support/online-support-groups/>

# COMBATA LA HEPATITIS B RELATE SU HISTORIA

## SU HISTORIA ES IMPORTANTE

Al relatar historias sobre la hepatitis B, puede promover la comprensión, reducir el estigma y empoderar a otras personas que viven con hepatitis B.

# #justB



La campaña de relatos justB eleva el perfil de la hepatitis B como una prioridad urgente de salud pública y ayuda a poner un rostro humano a la enfermedad.

Hep Free Hawai'i centra su trabajo en las ideas y voces de las personas que viven con hepatitis viral al relatar sus historias de coraje, resiliencia y honestidad a fin de hacer realidad el objetivo de Hep Free 2030

