



TEXAS TRANSPLANT INSTITUTE

www.TexasTransplant.org

Instructivo y Manual de Administración del Interferón

Interferón

Instructivo y
Manual de Administración
para el Paciente

Liver Disease and Transplant Center

(Centro de Hepatopatías y Trasplantes)

Texas Transplant Institute

(Instituto de Trasplantes de Texas)

8201 Ewing Halsell

San Antonio, Texas 78229

(210) 575 - 4837

Índice de Contenidos

- I. Introducción
- II. Hoja de Información sobre la Hepatitis C
- III. Cómo Conseguir PEG Intron
- IV. Efectos Secundarios y Cómo Manejarlos
- V. Tratamiento de Inicio
- VI. Visitas de Seguimiento

¿Qué es la terapia recombinante con Interferón alfa – 2b y cómo funciona?

Nuestro Sistema Inmune

La primera respuesta de nuestro cuerpo a la invasión de virus, bacterias y otros organismos que provocan enfermedades se denomina respuesta inmune. Esta respuesta es como una “alarma general” que le avisa al cuerpo que un material extraño o algo que no le pertenece ha penetrado en él.

Nuestro sistema inmune cuenta con la capacidad de distinguir las células que le son propias de aquéllas que no lo son y que lo están invadiendo.

Las Líneas de Defensa de Nuestro Cuerpo

Nuestro cuerpo reconoce las células extrañas, enfermas o cancerosas debido a que tienen marcas especiales en sus superficies. Estas marcas son las que le permiten al sistema inmune de nuestro cuerpo distinguirlas de las células sanas.

Cuando ello ocurre, se activa la respuesta inmune mandando células guerreras a destruir a las células invasoras. Las células de nuestro cuerpo que han sido estimuladas empezarán a producir interferones y otras sustancias naturales. Aun cuando el mecanismo de acción preciso no se conoce en su totalidad, estas sustancias no solo luchan contra los cuerpos invasores, sino que también pueden prevenir el crecimiento y la propagación de sus células enfermas.

La terapia con interferón es la versión resultante de la bioingeniería del interferón alfa – 2b, una proteína que nuestro cuerpo ya elabora en forma natural. Debido a que esta terapia agrega un tipo de interferón humano a los interferones que el cuerpo ya está produciendo, puede estimular la capacidad que nuestro cuerpo tiene para combatir enfermedades.

**Información del
Centro para la Prevención y
el Control de Enfermedades
(CDC, por sus siglas en inglés)**

Hepatitis C

¿Qué es la hepatitis C?

La hepatitis C es una enfermedad del hígado provocada por el virus de la hepatitis C, (HCV, por sus siglas en inglés) que se encuentra en la sangre de las personas que tienen esta enfermedad. La infección se transmite al tener contacto con la sangre de una persona que esté infectada.

¿Cuán grave es la hepatitis C?

La hepatitis C es grave para algunas personas, pero no para otras. La mayoría de las personas que tienen hepatitis C son portadoras del virus por el resto de sus vidas. Casi todas tienen cierto daño hepático, aunque quizá no tengan ningún síntoma de la enfermedad. Algunas otras personas que tienen daño hepático ocasionado por hepatitis C pueden desarrollar cirrosis (cicatrización) del hígado e insuficiencia hepática, que quizá tarde años en evolucionar. Otras no tienen ningún efecto a largo plazo.

¿Qué puedo hacer ahora que mi prueba de hepatitis C arrojó un resultado positivo?

Consulte a su médico. Quizá requiera de pruebas adicionales para confirmar el diagnóstico y para determinar si tiene daño hepático.

¿Y si no me siento enfermo?

Muchas personas con hepatitis C de larga evolución no tienen ningún síntoma de la enfermedad, se sienten bien. Aun si ese es el caso, necesita ver a su médico. Para algunas personas, el síntoma más común es un cansancio extremo.

¿Cómo puedo cuidar de mi hígado?

- Consulte a su médico regularmente.
- No ingiera bebidas alcohólicas.
- Indíquele a su doctor todas los medicamentos que esté tomando, incluso los de venta libre o de medicina herbolaria.
- Si tiene daño hepático provocado por la hepatitis C, deberá vacunarse contra la hepatitis A.

¿Existe algún tratamiento para la hepatitis C?

Hay medicamentos autorizados para el tratamiento de aquellas personas que tienen hepatitis C de larga evolución. Debe consultar a su médico para ver si algún tratamiento pudiera ayudarle.

¿Cómo pude haber contraído hepatitis C?

El virus de la hepatitis C se transmite básicamente por la exposición a la sangre humana. Pudo haber contraído hepatitis C si:

- **Alguna vez** se inyectó drogas callejeras, incluso si experimentó con estas drogas aunque hayan sido unas cuantas veces y muchos años atrás.
- Se le trató por problemas de coagulación con algún producto derivado de la sangre, que haya sido fabricado antes del año de **1987**.
- Recibió una transfusión de sangre o un transplante de órgano sólido (por ejemplo, de riñón, hígado o corazón) de un donador que haya estado infectado.
- Alguna vez fue tratado con diálisis renal de largo plazo.
- Alguna vez trabajó en un área relacionada con el cuidado de la salud y tuvo contacto frecuente con sangre en su lugar de trabajo, en especialmente si sufrió piquetes accidentales con agujas.
- Su madre tenía hepatitis C en el momento en que usted nació.
- Alguna vez tuvo relaciones sexuales con alguien infectado con el virus de la hepatitis C.
- Vivió con alguien que estuviera infectado con el virus de la hepatitis C y compartió artículos personales, tales como una rasuradora o un cepillo de dientes que pudieran tener vestigios de sangre.

¿Cómo puedo evitar contagiar a otros con el virus de la hepatitis C (HCV, por sus siglas en inglés)?

- No done su sangre, sus órganos corporales, otro tipo de tejidos, ni esperma.
- No comparta su cepillo de dientes, su rasuradora, ni ningún otro objeto de higiene personal que pudiera tener vestigios de sangre.
- Cubra sus heridas y llagas abiertas.
- Si tiene la misma pareja sexual desde hace mucho tiempo, será muy poco probable que le pueda transmitir el virus de la hepatitis C, y no tendrá que cambiar sus prácticas sexuales. Si quiere reducir aún más la posibilidad de contagiar a su compañero sexual con el virus de la hepatitis C, quizá sea conveniente que utilice preservativos de látex. (La eficacia de los condones de látex en la prevención de la transmisión del virus de la hepatitis C todavía no se conoce, pero si los utiliza de la manera apropiada puede reducir las probabilidades de contagio). Pregunte a su médico si su pareja sexual tendrá que realizarse alguna prueba.

¿Y si estoy embarazada?

Cinco de cada 100 niños nacidos de madres infectadas con el virus de la hepatitis C llegan a infectarse. Esto se da en el momento del nacimiento, y no existe ningún tratamiento que lo pueda prevenir. Sin embargo, los bebés infectados con el HCV al momento de nacer, parecen no tener ningún problema en sus primeros años de vida. Se tienen que realizar más estudios a fin de determinar si estos bebés tendrán problemas provocados por la infección a medida que crecen.

Las personas no deben ser excluidas de su trabajo, de la escuela, de los juegos, de la guardería, ni de ningún otro escenario por el hecho de estar infectados con el virus de la hepatitis C.

La hepatitis C no se puede transmitir mediante:

- La alimentación al seno materno
- Los estornudos
- Los abrazos
- La tos
- El uso compartido de los platos, los cubiertos o los vasos
- Los alimentos o el agua
- El contacto casual

Si usted utiliza o se inyecta drogas callejeras:

- Deténgase ahora e ingrese en un programa de desintoxicación y / o rehabilitación.
- Si no puede hacerlo, no reutilice ni comparta las jeringas, el agua ni los implementos que usa para drogarse.
- Vacúnese contra la hepatitis B y la hepatitis A.

Si tiene vida sexual, pero no con una sola pareja:

- Usted y su pareja sexual pueden contagiarse de enfermedades que se transmiten a través del coito (por ejemplo, el SIDA, la hepatitis B, la gonorrea o la clamidia). Utilice siempre preservativos de látex de la manera correcta. (La eficacia de los condones de látex en la prevención de la transmisión del virus de la hepatitis C todavía no se conoce, pero si los utiliza de la manera apropiada puede reducir las probabilidades de contagio). La manera más segura de prevenir cualquier enfermedad de transmisión sexual es olvidándose del sexo por completo.

- Vacúnese contra la hepatitis B.

No existe ninguna vacuna disponible para la prevención de la Hepatitis C.

¿Cuáles son los efectos secundarios que se pueden experimentar con el Interferón?

Los pacientes a quienes se les administra Interferón tienen algunos efectos secundarios de leves a moderados. Algunas personas pueden experimentar efectos secundarios más severos, que incluyen una reducción en las plaquetas y leucocitos (glóbulos blancos de la sangre), fatiga, dolor muscular, cefalea (dolor de cabeza), fiebre y escalofríos. Otros de los efectos secundarios que se presentan con frecuencia son náusea, vómito, depresión, ligera pérdida del cabello y diarrea.

Es esencial que no interrumpa el curso del tratamiento que le ha prescrito su médico, de tal manera que pueda obtener los mayores beneficios posibles a partir de su terapia.

Las páginas que aparecen a continuación pueden ayudarle a manejar los efectos secundarios que está experimentando. Como en todos los casos, le pedimos que si persisten las molestias, por favor consulte a su médico.

Comprensión y Alivio de los Efectos Secundarios provocados por la Terapia con Interferón Pegilado / Ribavirina

Mientras esté en tratamiento con interferón pegilado quizá experimente uno o más efectos secundarios. Los efectos secundarios son reacciones físicas “extra” que muchos tratamientos pueden provocar. Por lo general, se trata de un efecto incómodo o no deseado en su cuerpo o en sus emociones. El mismo tratamiento puede provocar reacciones diferentes en distintas personas. Por lo general, los efectos secundarios producidos por el interferón pegilado son manejables y se pueden mantener bajo control. Utilice esta hoja de información, ya que le puede ayudar a entender algunos de los posibles efectos secundarios, así como indicarle la manera de aliviarlos, en caso de que llegaran a presentarse.

Síntomas similares a los de la Influenza

La terapia con Interferón pegilado puede producir en ocasiones síntomas de leves a moderados “como de influenza” - - fiebre, escalofríos, cefalea y dolores musculares. Estos síntomas podrían ser comunes al inicio del tratamiento, pero pueden tratarse y seguramente empezarán a bajar de intensidad después de unas cuantas semanas.

Cuando no se sienta bien, recuerde lo siguiente:

- Es normal experimentar efectos secundarios de 4 a 6 horas después de una inyección de interferón pegilado.
- Si se inyecta un poco antes de irse a la cama, podrá estar dormido todo el tiempo que duren esos síntomas como de gripe o influenza.
- El acetaminofén o algún fármaco anti-inflamatorio no esteroideo podrían ayudarle a aliviar estos síntomas. Pregúntele a su médico sobre la dosis que sería conveniente usar.

Fatiga

La terapia con interferón pegilado, al igual que la hepatitis crónica, puede provocar cierta fatiga - - la sensación de estar cansado, débil o con poca energía. El estrés, la ansiedad y la depresión pueden agravar la fatiga. La fatiga puede adoptar muchas formas, incluyendo memoria deficiente, irritabilidad, falta de concentración y, en general, flojera e inactividad.

Para ayudarle a recuperar algo de su energía, usted debe hacer lo siguiente:

- Tratar de mantenerse hidratado tomando agua , jugos claros o transparentes (por ejemplo, de manzana, uva blanca o arándano) u otras bebidas (que no

contengan cafeína ni alcohol) todos los días. Tome su peso en libras y divídalo a la mitad. Éste es el número de onzas de líquido que debe consumir diariamente. Por ejemplo, una persona que pese 100 libras, deberá tomar 50 onzas de líquido al día.

- Duerma muchas horas todas las noches.
- Tome una siesta o simplemente descanse en cualquier momento que le sea posible.
- Practique algo de ejercicio, de ligero a moderado, si le es posible.
- Ajuste su horario de trabajo, de ser posible.
- Aplíquese la inyección de interferón pegilado poco antes de irse a la cama.

Depresión

Hay quienes se sienten deprimidos durante su tratamiento con interferón pegilado. Algunos de los signos importantes de la depresión clínica son la fatiga que no mejora ni con el descanso, los sentimientos continuos y prolongados de una tristeza extrema, el llanto, los fuertes cambios en el estado de ánimo o la pérdida de interés en aquellas cosas que siempre se habían disfrutado. La falta de concentración puede ser otro de los signos de la depresión clínica. Por otra parte, es muy común experimentar breves cambios en el estado de ánimo, confusión, ansiedad y tristeza durante la terapia. Hay algunos reportes, no muy frecuentes, de conducta suicida (ideas e intentos de suicidio, así como suicidios consumados) que se han asociado con el tratamiento. Si tiene usted síntomas de depresión, particularmente si tiene ideas suicidas, *por favor póngase en contacto con su médico*, el podrá ofrecerle algún tratamiento adicional, así como medidas de apoyo que le serán de gran ayuda.

Consejos adicionales:

- Hable abiertamente de cómo se siente con su doctor, enfermera, terapeuta, con algún familiar o amigo, o con su pastor, ministro o rabino.
- Participe activamente. Acuda a un grupo de apoyo para gente con hepatitis, si es que hay alguno en su localidad.
- Establezca horarios regulares para comer, para dormir y para su aseo personal, así como para relajarse, ya que son muy útiles para reducir el estrés.
- Haga ejercicio regularmente.
- Identifique y “desvíe” las ideas negativas y mantenga un diario.
- Consuma alimentos que contengan triptófano, ya que éste ayuda a incrementar los niveles de serotonina química en el cerebro. Entre estos alimentos se encuentran el pavo, los huevos, la leche, el salmón, las frutas y vegetales crudos, los alimentos hechos con frijol de soya, los productos de soya, el arroz integral o salvaje y las leguminosas.

- Restrinja su consumo de fenilalanina, que se encuentra en el aspartame (edulcorante artificial), de glutamato monosódico (MSG, por sus siglas en inglés) y de nitritos.
- Trate de evitar el consumo de trigo, ya que se ha encontrado que el gluten de trigo está asociado con la depresión.

Pérdida del Apetito

Debido a la terapia con interferón pegilado es probable que se sienta usted inapetente. Tal vez se le dificulte comer debido a los malestares estomacales, o pierda interés por la comida porque se siente molesto, preocupado y temeroso. También es común sentirse satisfecho después de tan sólo unos cuantos bocados. Con todo esto se inicia un ciclo negativo: usted consume menos calorías, baja de peso y su nivel energético se reduce, debilitando así su sistema inmune y haciéndolo más propenso a contraer infecciones. Con el fin de ayudar a su cuerpo a fortalecer su inmunidad, a reparar los tejidos dañados y a conservar un buen estado general de salud, algunos doctores consideran que necesita 20 % más nutrientes de los que consumía antes de adquirir el virus.

Para alcanzar esa meta, algunas de las cosas que puede hacer son las siguientes:

- Recuerde que si come bien, puede ayudar a reducir las posibilidades de que se presenten efectos secundarios, y que la buena nutrición lo puede ayudar a conservar su fortaleza física.
- Aproveche los “buenos” días o los “buenos” momentos a lo largo del día. Hay quienes sienten mucho más apetito por las mañanas, por lo que el alimento más abundante lo toman a esa hora.
- Coma en cualquier momento que sienta hambre - - no espere a que sea la hora de la comida. Quizá tolere mucho mejor varios alimentos ligeros, con intervalos de 2 a 3 horas, que 3 comidas fuertes. Tome también algo ligero justo antes de irse a la cama.
- Sírvasse pequeñas porciones de comida en platos pequeños.
- Tenga siempre a la mano una buena variedad de bocadillos nutritivos, tales como yogurt, pudín, helado, yogurt congelado, queso, galletas saladas, crema de cacahuete, barras de granola, su cereal favorito, fruta y jugos de fruta. Tal vez sea buena idea que compre los alimentos en porciones individuales.
- Compre alimentos que prácticamente no requieran de ninguna preparación, tales como carnes frías, comidas instantáneas, cenas preparadas, sopas, mezclas y guisados o estofados.
- Haga que la hora de la comida sea placentera y relajante. Coma en compañía de otras personas. De ser posible, escuche música suave o vea su programa de televisión favorito mientras come.
- Trate de participar en programas tales como “Meals on Wheels” (“Alimentos sobre Ruedas”). Seguramente que un trabajador social le puede ayudar a hacer los arreglos necesarios para contratar dichos servicios.

- El ejercicio ligero puede también estimular su apetito. (Consulte a su médico antes de iniciar cualquier programa de acondicionamiento físico).
- Si así lo desea, puede también preguntarle a su doctor sobre algún medicamento que pudiera estimular su apetito.
- Trate de mantenerse hidratado tomando una combinación de agua , jugos claros o transparentes (por ejemplo, de manzana, uva blanca o arándano) u otras bebidas (que no contengan cafeína ni alcohol) todos los días.
- Ingiere líquidos entre comidas - - Tomar líquidos con los alimentos puede hacerlo sentir satisfecho más pronto. Si tiene la boca seca, tome pequeños sorbos de líquidos con la comida.
- Restrinja su consumo de café, té y bebidas dietéticas. Consuma bebidas que contengan calorías / proteínas, tales como leche, jugos de frutas, malteadas, licuados instantáneos o suplementos alimenticios líquidos. Tome sus medicamentos con bebidas que contengan calorías.

Alteraciones del Sentido del Gusto

Como efecto secundario de su tratamiento, quizá experimente una cierta alteración en su sentido del gusto y del olfato. Con frecuencia, los alimentos saben muy dulces, muy amargos, desabridos o tienen un olor y un sabor metálico. Éste es, por lo general, un problema de corto plazo. Si su sentido del gusto ha cambiado:

- Tome bebidas tales como té de limón o de especias, ginger ale, limonada o jugo de fruta.
- Chupe una rebanadita de limón o un caramelo ácido, como las sourballs (se recomienda tomar golosinas sin azúcar).
- Deje de consumir alimentos que le provoquen un desagradable sabor de boca. Pruebe distintos tipos de alimentos para ver cuál le sabe mejor.
 - Los alimentos sencillos que contienen almidón, como el pan, la pasta, el arroz o las papas, por lo general saben muy bien si no tiene el problema de boca seca.
 - Los alimentos blandos (es decir, el queso suave, el queso cottage, los huevos, el cereal, los pudines, las natillas, las sopas de crema, el pan tostado y la mantequilla de cacahuete) tienen menores probabilidades de cambiar de sabor que los alimentos con sabores más fuertes.
 - Los alimentos condimentados y salados tienden a agradar a muchos pacientes (aunque algunos se quejan de que la comida les sabe más salada de lo normal).
 - La fruta, en especial la que es agria, jugosa o ácida, tiende a estimular las papilas gustativas.
- Agregue azúcar para disfrazar el sabor de los alimentos salados.
- Agregue queso, tocino, jamón o cebolla a los vegetales para darles distintos sabores.

- Agregue mayonesa o aderezo para ensalada, crema agria o yogurt a las sopas, salsas y platillos de carne para “suavizar” los sabores.
- Intente agregar a sus alimentos pequeñas cantidades de condimentos llenos de sabor como el orégano, el albahaca o el romero.
- Tome su suplemento nutritivo bien frío y con popote, si el aroma le parece demasiado penetrante.
- Refresque su boca enjuagándola con la mezcla de una cucharadita de bicarbonato disuelta en 2 cucharadas de agua tibia.

Para aquellos alimentos que le sepan demasiado amargos o ácidos:

- Agregue endulzantes (por ejemplo, jalea de miel con mostaza, mermelada, jugo de fruta, salsa agridulce, yogurt de frutas) a los alimentos.
- Sirva los alimentos a temperatura ambiente, en particular la carne, que puede saber más amarga si se come caliente. Prepare las carnes que saben amargas en guisados, estofados o en ensaladas frías.
- Trate de mejorar el sabor de la carne, el pollo o el pescado marinándolo en jugos de frutas dulces, en aderezo tipo italiano o en salsas agridulces.
- Utilice utensilios y cubiertos de plástico.
- Los alimentos ácidos pueden hacer desaparecer el sabor metálico. Pruebe con jugos de cítricos o arándanos, con pepinillos o con algún condimento sabroso como el chutney o salsa de aceitunas.

Para aquellos alimentos que le sepan demasiado dulces:

- Evite los dulces concentrados.
- Coma alimentos ácidos, salados o amargos para reducir la dulzura.
- Pruebe con el Amargo de Angostura para ayudarle a disminuir la dulzura.
- Pruebe la Gymnema Silvestre, que es un té de hierbas de la India, antes de cada comida. Los degustadores profesionales con frecuencia utilizan esta planta porque adormece las papilas gustativas para los sabores dulces durante aproximadamente 20 minutos, si se deja en la boca alrededor de 5 minutos antes de comer.
- Utilice jugos de frutas ácidas para disfrazar la dulzura.

Náuseas / Vómito / Diarrea

La náusea, el vómito y la diarrea son algunos de los efectos secundarios del interferón pegilado que resultan más fáciles de tratar, así que si llegan a presentarse, solicite la ayuda de su médico o enfermero. Existen algunos medicamentos de prescripción que le pueden ser de utilidad. Hay algunas cosas, como los olores de la cocina, un estómago vacío o los alimentos grasosos, en particular, que pueden provocar náusea. Es útil que lleve un registro de los

momentos en que experimenta náusea y lo que posiblemente la esté desencadenando a fin de evitarla.

He aquí algunos consejos que deberá tener en mente:

- Utilice medicamentos para controlar la náusea desde un principio. NO espere.
- Si se siente mal en la mañana, trate de comer galletas saladas o pan tostado seco antes de levantarse de la cama.
- Tome sorbitos de líquidos claros o transparentes lentamente hasta que la náusea y / o el vómito estén bajo control. Los líquidos a temperatura ambiente por lo general se toleran mejor que los fríos o calientes.
- Tome bebidas carbonatadas, tales como refresco de cola o ginger ale, ya que le pueden ayudar a detener la náusea.
- Ingiera líquidos para mantenerse hidratado. Coma paletas heladas, postres de gelatina y helado a fin de contribuir a la hidratación.
- Una vez que pueda tolerar los líquidos claros, empiece a comer alimentos que sean fáciles de digerir, tales como la avena, los huevos revueltos, el pan tostado, etc. Continúe avanzando en su dieta e incluyendo otros alimentos, según los vaya tolerando.
- Cuando tenga náuseas, evite los alimentos grasosos y condimentados, así como aquellos de olor muy fuerte, ya que le harán sentir más náuseas e incluso le podrían causar vómito.
- Alivie las náuseas e intensifique los sabores con alimentos ácidos, tales como los pepinillos (con o sin eneldo) y las limas.
- Consuma alimentos que mejoren su nutrición, pero que no tengan un olor tan fuerte que le puedan provocar náuseas. Puede comer, por ejemplo, carnes frías, sándwiches, fruta, queso cottage y otros alimentos fríos.
- Si siente náuseas, evite estar en la cocina cuando estén preparando la comida. En ocasiones, los olores que se despiden al cocinar pueden incrementar sus náuseas o hacerlo vomitar.
- Coma pequeñas raciones de alimentos en forma frecuente (de 6 a 8 por día), que pueden tolerarse mejor que las comidas más abundantes.
- Para reducir las náuseas, practique algún ejercicio ligero (pero no después de comer), como caminar.

Caída del Cabello

La ligera caída del cabello (alopecia) es uno de los posibles efectos secundarios provocados por la terapia con interferón pegilado. Aunque esta situación puede empeorar conforme avance el tratamiento, con el tiempo su cabello volverá a crecer. Si se le empieza a caer el cabello:

- Evite / restrinja el uso de tintes o soluciones para ondulado permanente que contengan una base de peróxido, mientras dure el tratamiento, ya que pueden acelerar la pérdida del cabello y lo pueden dañar demasiado. En su lugar, considere el uso de coloraciones o henna de base vegetal.
- Utilice peines de dientes gruesos y cepillos de cerdas naturales; cepille o peine su cabello con suavidad sólo de 1 a 2 veces al día.
- Lávese el cabello con menor frecuencia (de 1 a 3 veces por semana) y utilice acondicionador o productos que le ayuden a desenredarlo. Los días que no se lave el cabello, puede utilizar una botella de agua con rociador para peinarse por las mañanas.
- Evite el uso de objetos que ejerzan presión sobre el cabello, tales como gorras, horquillas o pasadores, broches, ligas para cola de caballo, diademas elásticas, etc.
- Evite el uso de regaderas pulsantes, ya que ejercen una presión o PSI (del inglés Pounds per Square Inch) demasiado elevada, lo cual puede propiciar una mayor pérdida del cabello.
- Evite / restrinja el uso de gel, spray, mousse, etc., ya que hacen que el peine o el cepillo se atoren al tratar de desenredar el cabello.
- Coloque una mascada de seda sobre la funda de su almohada y sujétela con un alfiler o compre una funda de satín. Con ello evitará la pérdida de cabello debido a la fricción o al efecto de cizalla o fricción.
- Use el cabello corto; la tasa de pérdida de cabello es más lenta que para el cabello largo, debido a que no pesa tanto.
- Use macedas, pelucas, mechones, turbantes, gorras, etc., si le apena o cohibe la pérdida de su cabello.

Urticaria / Reacciones / Prurito / Piel Reseca en el Sitio donde se aplica la Inyección

Tal vez experimente alguna reacción en el sitio donde se aplica la inyección del interferón pegilado o le brote una urticaria (rash) más generalizada. *En caso de que se llegue a presentar cualquier tipo de reacción o rash, por favor informe a su médico.* También puede ser que le dé comezón (prurito) o se le reseque la piel.

Si se llegan a presentar cualquiera de estos efectos:

- Cambie con frecuencia los sitios de la inyección.
- Aplique compresas frías antes de la inyección, y compresas frías o tibias después de la inyección, para aliviar el dolor.
- Utilice aceite al final del baño o un tratamiento coloidal de avena al principio (ya sea con gel de avena para baño o con una barra de jabón de avena).

- Tome baños tibios para aliviar la comezón, pero que no pasen de 30 minutos al día. Puede utilizar jabones suaves como Dove®, Neutrogena® y Basis®.
- Si siente comezón, quítele la etiqueta a su ropa y evite usar prendas apretadas, así como ropa y sábanas fabricadas con lana y con telas sintéticas o ásperas.
- Evite el uso de jabones y desodorantes perfumados, los desodorantes para la higiene íntima y los baños de burbujas.
- Lave su ropa, su ropa interior y sus sábanas con los jabones suaves que se utilizan para lavar la ropa de bebé.
- Evite las lociones o cremas para el cuerpo con base de alcohol, así como el petrolato y el aceite mineral.
- Aplique cremas emolientes que no tengan base de alcohol (por ejemplo, Eucerin®, Nivea®) o lociones emolientes que no tengan base de alcohol, (por ejemplo, Lubriderm®, Alpha Keri®, Nivea®).
- Incremente el consumo de líquidos y evite los ambientes secos (por ejemplo, puede utilizar un humidificador en la recámara). Compense los líquidos perdidos por la fiebre, la náusea, el vómito o la diarrea.
- Utilice ropa que lo proteja del sol y filtro solar sin ácido paraaminobenzoico (PABA, por sus siglas en inglés) cuando pase periodos prolongados al aire libre.
- Tome niacina y vitamina C para mejorar su nutrición.
- Pruebe la estimulación cutánea: aplique una firme presión en el sitio donde tenga comezón, en un punto contralateral al sitio de la comezón y en puntos de acupresión. En lugar de rascarse, intente frotarse o aplicar presión o vibración para aliviar la comezón.

Dolor de Boca y Garganta

El dolor de boca y garganta puede ser un efecto secundario de su terapia. El revestimiento del estómago es muy sensible y si hay úlceras bucales o dolor en la boca puede resultar muy difícil que los pacientes coman o incluso que tomen agua. Las infecciones en la boca y la garganta también pueden provocar dolor o incluso úlceras. El control del dolor y una adecuada higiene bucal son muy importantes en el tratamiento de las llagas bucales.

He aquí algunos consejos para usted:

- Ingiera líquidos usando un popote.
- Quítese las prótesis dentales y enjuague su boca varias veces al día.
- Evite las bebidas alcohólicas y las que contengan cafeína.

- Evite los jugos de cítricos y los alimentos y bebidas sumamente ácidos.
- Evite los alimentos condimentados, tales como el chile en polvo, la nuez moscada, la pimienta, el polvo de curry y el clavo.
- Evite los alimentos salados.
- Evite los alimentos ásperos o secos, tales como los vegetales crudos, el pan tostado, las galletas saladas, las papas fritas, las nueces, las semillas, los granos gruesos y los cereales.
- Evite los alimentos muy fríos o muy calientes. La ingestión de alimentos a temperatura ambiente le puede resultar relajante.
- Mezcle los alimentos, hágalos puré o consuma alimentos suaves y blandos, tales como puré de papa, guisados o estofados, yogurt, huevos revueltos o escalfados, queso cottage, natilla, malteadas, flanes o pudines, ensaladas de carne, gelatina, cereales cremosos y platillos de pasta suaves y cremosos.
- Consuma a placer sopas, margarina, crema y otras salsas, así como gravy.
- Si incluso los alimentos suaves o hechos puré le causan problema, pruebe con una dieta a base de líquidos, que puede ser tolerada de mejor manera.
- Mastique muy bien la comida y ayude a su deglución con bebidas de alto contenido calórico, coma un bocado e ingiera líquido en forma alternada.
- Remoje los alimentos en líquido para humectarlos.
- Pruebe los alimentos para bebé. Puede agregarlos a las sopas, guisados, etc.
- Corte los alimentos en pequeños pedazos para poder deglutirlos con un mínimo de masticación.
- Si no tiene llagas abiertas, consuma productos congelados (como raspados, bolitas de helado, paletas y sorbetes) para reducir el dolor bucal.
- Haga su cabeza hacia atrás y hacia delante para pasar los bocados. Esto le facilitará la deglución.
- Tome pequeños sorbos de jugo y otros líquidos a lo largo del día. Si siente la boca seca chupe caramelos sin azúcar y mastique goma de mascar o bolitas de helado (ice chips).

Higiene bucal:

- Refresque su boca enjuagándola con una mezcla de 1 cucharadita de bicarbonato de sodio disuelta en dos cucharadas de agua tibia.
- Cepille sus dientes después de cada alimento. Utilice un cepillo suave.
- Evite el uso de enjuagues bucales que se venden sin receta médica, ya que contienen alcohol.

ADMINISTRACIÓN DE PEG – INTRON INSTRUCCIONES PARA EL PACIENTE

A. Instrucciones Previas al Suministro de Interferón

1. Tome un mínimo de 1 litro de agua un día antes de la inyección, el día de la inyección y 24 horas después de la inyección.
2. Tome 1000 mg. de acetaminofén oral 30 minutos antes de la inyección.
3. Si necesita algo que le ayude a dormir, tome 25 mg. de Benadryl 30 minutos antes de irse a la cama.
4. Empiece a tomar Ribavirina (cápsulas) un día después de haber empezado con las inyecciones.
5. Inyéctese siempre antes de irse a la cama.
6. Si se le pasa alguna dosis de Ribavirina, no intente “compensarla”. Tome cada dosis según se le ha prescrito.
7. Si persisten algunos efectos secundarios no mencionados en este documento, llame a la clínica al: (210) 575 4837.

B. Reconstitución del PEG – Intron con Agua Estéril

1. Limpie el área de trabajo y cúbrala con una toalla de papel limpia.
2. Tenga a la mano todo lo que va a necesitar.
 - a. 1 (Un) Frasco de PEG – Intron
 - b. 2 (Dos) Jeringas con mecanismo de seguridad B –D SAFETY
 - c. 1 (Un) Frasco de 5 ml. de Agua Estéril
 - d. 2 (Dos) Toallitas Humedecidas con Alcohol
 - e. 1 (Un) Recipiente para Punzocortantes
3. Lave sus manos
4. Localice su frasco de agua estéril y su frasco de PEG Intron, quite la tapa de plástico de ambos frascos y colóquelos derechos sobre la mesa.
5. Limpie la parte de arriba de cada frasco con una toallita humedecida con alcohol.
6. Abra sus jeringas (2) quitándole la envoltura de plástico a cada una.
7. Quite cuidadosamente la tapa de una de las jeringas.

8. Jale el émbolo y extraiga aire hasta la marca de 0.7 ml.
9. Inserte esta aguja en su frasco de **agua estéril**. Tome el frasco, manténgalo derecho, y con una mano empuje el émbolo y vacíe el aire dentro de él.
10. Con el aguja todavía dentro del frasco de agua estéril, voltee el frasco boca abajo y jale el émbolo extrayendo agua estéril hasta la marca de 0.7 ml. Si apareciera alguna burbuja de aire en la jeringa, regrese el contenido al frasco y vuelva a empezar.
11. Saque la jeringa del frasco de **agua estéril** y lentamente inyéctela en el frasco de PEG – Intron. *Dirija el aguja de tal manera que la corriente de agua caiga hacia un lado del frasco y no directamente en medio del polvo.*
12. Retire el aguja del frasco y jale el mecanismo de seguridad de la jeringa.
13. Deseche el aguja en el recipiente para punzocortantes.
14. Tome el frasco de PEG – Intron y ruédelo suavemente entre sus manos hacia atrás y hacia delante, asegurándose de que el polvo quede completamente disuelto.
15. Abra la segunda jeringa y quítele la tapa.
16. Jale el émbolo y extraiga el aire en la jeringa hasta la marca que sea igual a su dosis de _____.
17. Inyecte el aire en su frasco de PEG – Intron y vacíelo.
18. Con el aguja aún dentro del frasco, voltee la botella boca abajo y jale el émbolo, extrayendo PEG – Intron hasta la marca de _____. Si apareciera alguna burbuja de aire en la jeringa, regrese el contenido al frasco y vuelva a empezar.
19. Vuelva a colocar cuidadosamente la tapa sobre la jeringa y proceda al Paso 2.

C. **Preparación del Sitio de la Inyección**

1. Elija el sitio donde habrá de aplicarse la inyección, con base en el diagrama que se le ha proporcionado.
2. Limpie el área donde habrá de aplicarse la inyección con una toallita humedecida con alcohol y permita que se seque con el aire. Con ello no sentirá tanto el piquete.
3. Con su mano no dominante, tome un poco de la piel alrededor del sitio de la inyección y júlela ligeramente hacia arriba. Tenga cuidado de no tocar el punto exacto de la inyección.
4. Tome la jeringa teniendo mucho cuidado de que el aguja no toque la superficie de la mesa ni la piel hasta que esté listo para aplicar la inyección.

5. Sosteniendo la jeringa como si fuera un lápiz, insértela con un movimiento rápido y suave a un ángulo de entre 45 y 90 grados.
6. Suelte la piel y retire el aguja rápidamente. Aplique una ligera presión sobre el sitio de aplicación de la inyección.
7. No se frote el sitio donde se aplicó la inyección; utilice un curita, de ser necesario.
8. Jale hacia atrás el mecanismo de seguridad.
9. Deseche la jeringa y los frascos en el recipiente para punzocortantes.

MANTENGA SU RECIPIENTE PARA PUNZOCORTANTES FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS.

D. Localización y Manejo de los Sitios donde se aplicará la Inyección

Los mejores sitios para aplicar una inyección son aquellos que tienen una capa de grasa entre la piel y el músculo. Sin embargo, recuerde que deberá mantenerse alejado del ombligo y de la línea de la cintura. Con el fin de reducir la irritación, cambie de sitio cada vez que se inyecte. Para recordar cuál fue el último lugar donde se aplicó la inyección, resulta muy útil llevar un registro por escrito.

Los mejores sitios para aplicar una inyección son: el muslo superior externo, la porción externa del brazo y el abdomen.