TuSalud

Lista Para Vivir

Como muchos latinos en los Estados Unidos, la neoyorquina Alejandrina Peña tenía hepatitis C, hasta que una gran médica y un poderoso tratamiento nuevo le permitió volver a comenzar.

May 11, 2020 By Tim Murphy

"¡Soy orgullosamente dominicana!" declara Alejandrina Peña, 65, del Bronx. Cuando no está trabajando como cajera en un supermercado de East Harlem, Peña disfruta comiendo mofongo.

Andrea, una de las cuatro hermanas con las que vive, a menudo prepara el platillo de plátano frito machacado con cerdo o mariscos. Es eso o ir a comer a La Casa del Mofongo, en Washington Heights, un barrio muy dominicano en el Alto Manhattan, justo frente al río Harlem desde el Bronx.

La zona le recuerda a Santo Domingo, la capital de la República Dominicana (R.D.), donde creció y donde viven su adorada hija y nieto. Cuando era joven, trabajaba allá para la compañía telefónica y viajaba con frecuencia a Nueva York para visitar a familiares y amigos, hasta que finalmente se mudó a Nueva York definitivamente hace 12 años.

Fue luego de una cirugía a la que se sometió a los 19 años en R.D., debido a una válvula cardíaca defectuosa, en los años 1970s, cuando le dijeron que posiblemente tuviera algún tipo de hepatitis, basándose en resultados anormales de sus pruebas de hígado. No sentía ningún síntoma, así que siguió con su vida.

A principios de los '90s, cuando los investigadores ya habían identificado el virus de la hepatitis C (VHC) que causa daño en el hígado y obtuvo resultados positivos para este virus, Peña fue tratada en Santo Domingo con terapia de interferon. El tratamiento era tan caro, $1,000 por cada inyección, que tuvo que organizar una colecta entre familiares, amistades y compañeros de trabajo para pagar por el mismo.

Los efectos secundarios del tratamiento de la hepatitis C eran horribles. "Tuve fiebre y mareos, pero lo soporté durante seis meses", recuerda. Sin embargo pruebas posteriores determinaron que no se había curado la hepatitis C.

*****

Nos adelantamos a 2011. Ahora vive en Nueva York, Peña ingresó a un estudio clínico en Weill Cornell Medicine para ver si el antiguo tratamiento para la hepatitis C sumado a un nuevo agente experimental, telaprevir, podia curarla. El régimen le causó un sarpullido en todo el cuerpo, así

que lo dejó. (Telaprevir se retiró del mercado unos pocos años después de salir a la venta, ya que resultó inferior a los nuevos medicamentos para el VHC).

“Me sentí desilusionada”, dice, “pero seguí adelante con mi vida. No soy una persona que se deprime”.

Su suerte comenzó a cambiar cuando fue al Metropolitan Hospital en East Harlem, que forma parte desde hace tiempo de la Corporación de Salud y Hospitales de Nueva York (en inglés, New York City Health + Hospitals Corporation), y se inscribió en el programa de atención estándar de la hepatitis C del hospital, el que consiste en tomar medicamentos antiguos combinados con uno de los nuevos medicamentos que revolucionó el tratamiento de la hepatitis C a principios de 2010, al lograr altas tasas de cura con mínimos o ningún efecto secundario. (Los antiguos tratamientos para la hepatitis C ofrecían lo opuesto, bajas tasas de cura con efectos secundarios frecuentes y graves).

En el hospital Metropolitan, Peña conoció a una enérgica mujer que le cambiaría la vida: Nora Bergasa, MD, gastroenteróloga y hepatóloga, una cubana jefa de medicina del hospital Metropolitan. “Me encantó inmediatamente, porque ella trataba a todos sus pacientes con dedicación, atención y amor”, dice Peña. Bergasa le devuelve el cumplido: “Quedé muy impactada con la energía de Alejandrina”, dice “con el hecho de que nunca se rindió”.

Seguramente debido a que su tratamiento incluyó los medicamentos antiguos interferon y ribavirin, los que en la actualidad raramente se utilizan para el tratamiento del VHC, Peña padeció efectos secundarios muy duros, incluyendo depresión, ansiedad e insomnia. Lo que es peor aún, después de casi un año de tratamiento, no se había curado su hepatitis C. “Me sentía desilusionada, pero mantuve mi sentido del humor”, dice.

Pero luego, en 2017, Bergasa trató a Peña con un medicamento aún más nuevo. Después de varias semanas, Bergasa tenía excelentes noticias para ella: Estaba definitivamente curada del VHC.

“Lo primero que dije fue ‘¡Gracias a Dios!’” recuerda Peña, “porque había esperado mucho tiempo”. Ella y la doctora se abrazaron y lloraron juntas, y esa noche, Peña celebró la buena noticia con amistades y familiares con un esponjoso pastel dominicano.

*****

De acuerdo con Bergasa, desde que aparecieron los nuevos y potentes tratamientos para la hepatitis C a principios y mediados de 2010, ella estima que ha curado a más del 96% de las personas a las que ha tratado en el Metropolitan Hospital y en el Woodhull Hospital de Brooklyn.

“El tratamiento de la hepatitis C se ha visto revolucionado con la aparición de medicamentos que son seguros, bien tolerados, efectivos y que llevan a la cura en la mayoría de los pacientes tratados”, dice. “Tenemos que otorgar el reconocimiento a los científicos que desarrollaron estos medicamentos”.

Ella comenta que si bien los fabricantes de los medicamentos han sido criticados por el alto precio de estas drogas (a menudo llegan a $1,000 por día por un curso de tratamiento de 90 días) también han intentado hacerlos accesibles.

“Tenemos pacientes que llegan a nosotros sin seguro médico, y les conseguimos medicamentos gratis de las compañías fabricantes”, dice Bergasa. “Nunca he dejado de tratar a una persona porque no tuviera seguro médico o debido a su estatus migratorio”.

Las tasas de hepatitis C entre los latinos son altas, dice Bergasa. La mayoría de sus pacientes son latinos, y en los Estados Unidos la enfermedad hepática crónica es la principal causa de muerte entre los latinos. Ella dice que los latinos no corren un riesgo intrínsecamente mayor de contraer el VHC, pero pueden haberse expuesto al virus a través de productos derivados de la sangre o procedimientos médicos en sus paises de origen hace muchos años.

Dicho esto, la mayoría de los casos de hepatitis C en general, no sólo entre los latinos, se transmiten a través de las personas que se inyectan drogas con jeringas u otros instrumentos infectados.

Es importante, dice Bergasa, que cualquier persona que se haya inyectado drogas, hecho un tatuaje o haya recibido productos derivados de la sangre o tratamiento médico, como cirugías, trasplantes o incluso tratamiento dental, se haga una prueba de hepatitis C. A menudo, resultados anormales en pruebas básicas del hígado darán la señal de que la hepatitis C está al acecho.

“Si pides que te hagan una prueba de hepatitis C y el médico dice que no la necesitas, debes exigir que te la hagan o buscar otro médico”, dice Peña.

De acuerdo con Bergasa, la mayoría de sus pacientes que se han curado de la hepatitis C, continúan luego una buena vida. Pero aquellos con cicatrización avanzada (fibrosis) en el hígado deben continuar haciéndose pruebas de evaluación cada seis meses por tiempo indefinido para determinar si hay signos de cáncer de hígado.

“Esta es la parte desalentadora para algunos pacientes después de que les decimos que se han curado de la hepatitis C, pero es necesario decirlo”, agrega.

Bergasa cree que el trabajo que ella y su equipo, que incluye también a Jennifer Harley, MD, jefa de gastroenterología y enfermedades hepatobiliarias del hospital Metropolitan, han hecho para luchar contra la hepatitis C en Nueva York debe establecer un modelo nacional. Particularmente, dice, han demostrado que cuando se conectaron las pruebas de hepatitis C y el tratamiento con la clínica mayoritariamente para latinos neoyorquinos que recibían tratamiento con metadona para combatir la adicción a opioides, obtuvieron altas tasas de cura del VHC entre personas que usan o usaban drogas, quienes con frecuencia son estereotipados como difíciles de mantener bajo tratamiento médico.

No sólo eso, dice Bergasa, pero un estudio realizado por su equipo determinó que los pacientes de metadona que completaron el tratamiento para la hepatitis C y llegaron al punto de curarse,

reportaron una calidad de vida mucho más alta, incluyendo una mejoría en el estado de ánimo, nivel de energía y apetito.

Ella afirma que la clave fue establecer un vínculo y una sensación de confianza con los pacientes. “Estábamos todos ahí físicamente en la clínica de metadona, llevándoles nuestros tratamientos a ellos, en lugar de al revés, así supieron nuestros nombres y nos fueron conociendo”, dice. Ella espera que programas similares comiencen a aparecer en otros lugares del país.

Es ese nivel de atención tan íntima el que forjó un vínculo estrecho entre Bergasa y Peña, lo que urge a los grupos de la comunidad latina a que corran la voz acerca de la importancia de hacerse la prueba de la hepatitis C, y luego, si alguien recibe un resultado positivo para el VHC, que hable con sus proveedores de atención médica acerca de comenzar el tratamiento lo antes possible.

“¡Hazte la prueba!” dice Peña. “Después confía en Dios, en tus médicos y en el hecho de que te puedes mejorar. Ahora me considero una vocera para las personas con enfermedad del hígado, y recomiendo que todos reciban tratamiento”.

El año pasado Peña también se enteró de que su fibrosis de hígado (cicatrices) había disminuído a un nivel mínimo, posiblemente debido a que había erradicado su hepatitis C a través del tratamiento. Ahora más que nunca, está lista para comenzar a vivir lo mejor de su vida, tratando de comenzar una nueva carrera en marketing. También se cuida. Hace Zumba y boxeo, se alimenta con una dieta alta en pescado y verduras y cumple todas sus citas con el médico.

Además dice, “¡Estoy buscando novio! Quiero un médico alto y rico que me lleve de viaje por el mundo”. ¿También tiene que saber preparar un mofongo tan rico como el de su hermana? Tal vez no, dice “¡Comeremos afuera!”.

Consejos para un hígado sano

A continuación van consejos que puedes seguir para mantener tu hígado sano.

- Evita o disminuye el consumo de alcohol.
- Mantén un peso saludable.
- Come una dieta sana y balanceada.
- Haz ejercicio regularmente (idealmente al menos 150 minutos por semana).
- Trata de dormir bien todas las noches.
- Vacúnate contra la hepatitis A y B.
- Cuéntale a tu médico acerca de cualquier medicamento, hierbas, suplementos y drogas recreativas que uses.
- Sigue los consejos del médico para mantener controlada la diabetes y el cholesterol alto.

- Hazte pruebas de seguimiento para monitorear si empeora la enfermedad hepática.

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.
http://beta.docker.tusaludmag.com/article/lista-para-vivir