

# Consejos Para el paciente con herpes labial



FUNDACIÓN SEFAC

El herpes labial, también conocido como "calentura", es una afección que se caracteriza por la aparición en la piel de los labios, o alrededor de ellos, de pequeñas ampollas enrojecidas generalmente dolorosas. Contienen un líquido amarillento y acaban rompiéndose, secándose y formando costras amarillas que al caer dejan ver el aspecto rosado de la piel. Suelen ir acompañadas de picor intenso y hormigueo.

Se trata de una infección causada por el virus del herpes simple (VHS) que normalmente se adquiere desde la infancia, quedando inactivo en el organismo y pudiendo reactivarse por diferentes motivos. Aproximadamente entre 20 - 40% de los adultos se ven afectados por VHS en algún momento de su vida, y alrededor del 85% de la población de los países desarrollados tiene el virus latente o activo a los 40 años, aunque muchas personas no desarrollan nunca síntomas.

## Recomendaciones

**1** EVITAR COMPARTIR OBJETOS QUE HAYAN ESTADO EN CONTACTO CON EL VIRUS, principalmente cuando la infección está activa (vasos, cubiertos, cuchillas de afeitar, toallas, etc.) ya que es un virus muy contagioso que **SE TRANSMITE POR CONTACTO FÍSICO CON LA SALIVA Y LAS LESIONES.**

**2** EVITAR LOS FACTORES QUE PUEDAN CAUSAR LA ACTIVACIÓN DEL VIRUS (los desencadenantes varían según la persona, pero entre ellos se encuentran exposición al sol, estrés, fatiga, infecciones con fiebre, periodos menstruales y la costumbre de morderse los labios repetidamente), especialmente utilizar protectores solares adecuados (SPF15 o mayor) y no morderse los labios.

**3** EVITAR TOCAR LAS LESIONES a excepción del momento de aplicación de la crema, lavar las manos antes y después de la aplicación.

**4** Realizar GÁRGARAS CON AGUA FRÍA O AGUA SALADA para ayudar a aliviar el dolor.

**5** EVITAR LAS BEBIDAS CALIENTES, LOS ALIMENTOS PICANTES O SALADOS Y LOS CÍTRICOS.

**6** Evitar caricias, besos y sexo oral hasta que la lesión no haya curado completamente.

**7** UTILIZAR PARCHES DE HIDROCOLOIDE QUE AÍSLAN LA LESIÓN mediante la creación de una barrera para controlar los síntomas y favorecer su curación. Además, aumentan la hidratación de la zona disminuyendo el picor y escozor, previenen la formación de costras y cicatrices, evitan las posibles sobreinfecciones y dificultan el contagio y la propagación del virus.

**8** Cumpla escrupulosamente con el tratamiento indicado. **SI NO MEJORA ENTRE DIEZ Y CATORCE DÍAS, VISITE A SU MÉDICO,** tanto en presencia como en ausencia de tratamiento.

**9** En caso de LESIONES EN ZONAS DIFERENTES A LOS LABIOS, acuda directamente a su médico.

# Preguntas frecuentes

## **¿SE PUEDE CONTAGIAR EL HERPES LABIAL?**

Si, puesto que está producido por el virus del herpes simple, que es un virus muy contagioso. El contagio se produce por contacto físico, por leve que sea, con la saliva y las lesiones, pero también incluso en ausencia de lesiones.

## **¿CÓMO PUEDE CONTAGIARSE EL VIRUS DEL HERPES?**

El contagio puede producirse mediante contacto personal con una persona con herpes labial, pero también por tocar una lesión de herpes abierta o compartir artículos como toallas, platos, máquinas de afeitar, etc., que hayan estado en contacto con el virus.

## **¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO SE PUEDE CONTAGIAR EL VIRUS DEL HERPES SIMPLE?**

Toda persona contagiada es un potencial transmisor del virus del herpes simple durante toda su vida. El número de reactivaciones disminuye tras los 35 años y los síntomas reaparecen con menor gravedad en la mayoría de los casos.

## **HE TENIDO HERPES LABIAL EN MOMENTOS ESTRESANTES ¿PUEDE ESTAR RELACIONADO?**

Si, entre los desencadenantes que pueden producir la activación del virus se encuentra el estrés. Como se ha comentado, tras una primera infección, el virus queda inactivo en el organismo y puede reactivarse por diferentes motivos como el estrés. Gran número de personas adultas lo tienen.

## **¿PUEDE CONTAGIARSE A OTRAS ZONAS DEL CUERPO?**

Existe otro virus del herpes simple (tipo 2) que es el principal responsable del herpes genital. Este virus tipo 2 en ocasiones se transmite a la boca a través de la práctica de sexo oral y causa herpes labial. Por ello, la prevención es muy importante en cualquier caso de herpes.

## **¿SE PUEDE OCULTAR EL HERPES LABIAL?**

Existen parches que ocultan la lesión y además previenen la formación de costras y cicatrices, y dificultan el contagio y la propagación del virus. Consulte a su farmacéutico.

## **¿QUÉ HAGO SI MI HIJO TIENE HERPES?**

Los niños y niñas con herpes labial no deben ir al colegio hasta que las ampollas se conviertan en costras para evitar el contagio a otros niños. Es importante que no se toquen las lesiones y se laven las manos con frecuencia.

## **¿EXISTE TRATAMIENTO PARA EL HERPES LABIAL?**

El herpes labial desaparece de forma espontánea al cabo de dos o tres semanas de su aparición. En la farmacia existen cremas para acelerar el proceso de curación y reducir el dolor, dicho tratamiento es más eficaz cuanto antes se comience. Consulte a su farmacéutico.

## **¿CÓMO DEBEN APLICARSE LAS CREMAS PARA EL HERPES LABIAL?**

Los tratamientos suelen ser cremas para aplicar en la lesión. Es recomendable utilizar un dedil o un guante de goma para evitar la diseminación de la infección, o bien si no dispone de ellos, lavarse las manos antes y después de aplicar el medicamento. Deberá aplicarse 4-5 veces al día.

## **SUELO TENER HERPES LABIAL CON FRECUENCIA, ¿ES NORMAL?**

En el caso de herpes labiales repetitivos (como 6 veces al año) será necesario acudir al médico para su evaluación. El médico valorará la necesidad de otro tipo de tratamientos para acortar la duración de las lesiones, reducir el dolor y disminuir el número de recaídas.