

HERPES GENITAL

El herpes genital o herpes símples II es una infección viral caracterizada por llagas.

Su contagio se produce con el contacto de la piel, a través de relaciones sexuales orales o genitales, con alguien que esté infectado.

El virus puede pasar cuando está en un estado activo (cuando las llagas son aparentes) o en un estado preactivo (caracterizado por picazón y hormigueo en las áreas donde generalmente aparecen las llagas)

Sin embargo, muchas veces, el contagio se produce antes de que la persona infectada sepa que él o ella tiene el virus.

Los primeros signos del herpes son:

- Picazón
- Hormigueo
- Sensación de ardor o una erupción leve.

Síntomas posteriores:

- Llagas rojas y pequeñas
- Fiebre
- Debilidad.

En las mujeres, aparece más frecuentemente el herpes genital en:

- Nalgas
- Ano
- Ombligo
- Muslos
- Área genital

En los hombres aparece en:

- Pene
- Testículos
- Nalgas
- Ano
- Muslos

Es importante mencionar que esta es una enfermedad incurable que queda permanentemente en el cuerpo. Puede estar inactiva, sin causar síntomas y puede reaparecer en cualquier momento. Debido a ello, se recomienda que tan pronto sale la primera llaga o erupción, la persona reciba la atención de un especialista.

Recomendaciones

No tocarse. Las llagas no deben tocarse, ya que si lo hace puede contagiar a otras partes del cuerpo como la boca o los ojos con los dedos contaminados. Si teme rascarse cuando está dormido, puede cubrir sus llagas con una gasa.

Evitar los ungüentos. Las llagas genitales necesitan mucha ventilación para sanar. Por ello, se debe evitar los ungüentos antibióticos, ya que bloquean el paso del aire y frena el proceso de cicatrización. Si usa una crema de cortisona, es aún peor porque puede inhibir el sistema inmunitario y fomentar el crecimiento del virus.

Usar ropa interior holgada de algodón. Como en la recomendación anterior, es fundamental que las personas que sufren de herpes genital usen solamente ropa interior que permita una buena ventilación de la piel como es el caso de tela de algodón. En cuanto a las fibras sintéticas, es mejor evitarla. Si se usa pantimedias de nylon, se debe tratar de comprar aquéllas con puente de algodón. Si desea ponerse un traje de baño, se aconseja cortar el puente de algodón de unas pantimedias y coserlo al traje de baño.

No dañar a otros. Evitar tener relaciones sexuales cuando hay llagas presentes, ya que el herpes resulta sumamente contagioso en esa etapa. Cuando no se presenten llagas tal vez no contagie el virus, pero deberá emplear condón para asegurar a su pareja una mayor protección y la tranquilidad de su conciencia.

Llevar un diario del herpes. Se aconseja que las personas con herpes genital utilicen un diario y escriban allí cada vez que ocurre un brote de herpes. Esta acción puede ayudar a identificar qué alimentos, tensión emocional, medicamento le ha provocado la reaparición del herpes para así descubrir el factor desencadenante y evitarlo en el futuro.

Mantenerse seco. Es importante conservar el área genital lo más seco posible. Para ello, después de un baño o una ducha, se recomienda que las personas con herpes genital se sequen a *golpecitos* (es decir, no restregarse) con una toalla. Otro punto interesante es usar una toalla específica para secarse el herpes y otro para secarse el resto del cuerpo. De esta forma no sólo se evita propagar el virus a otras partes sino a otras personas. Si la zona con herpes es demasiado sensible para secarse con toalla, se puede usar el secador manual de cabello en la posición de baja temperatura.

Si una mujer está embarazada y ha contraído herpes genital, debe recibir ayuda médica inmediata, ya que los bebés que nacen con herpes pueden sufrir daños serios. Por ello, se recomienda:

- Que el profesional de la salud le haga regularmente los cultivos vaginales y cervicales (para determinar si usted tiene virus activos).
- Que si la lesión se encuentra activa al momento del parto, la embarazada debe consultar con el profesional sobre la alternativa de tener una cesárea para proteger al bebé de la infección.

Es importante observar que el virus del herpes puede relacionarse con el desarrollo de cáncer cervical y las mujeres con herpes deberían hacerse una citología vaginal una vez al año.

Alimentación

Una Dieta Rica en Lisina

Muchos protocolos clínicos e trabajos de investigación han evidenciado que una régimen alimenticio con un alto contenido en lisina favorece a controlar los brotes del virus herpes. La lisina ha sido identificada como uno de los aminoácidos clave que reducen la incidencia, gravedad y el tiempo que dura los frecuentes brotes del virus. De lo que se trata es que usted pueda consumir una mayor cantidad de lisina que arginina en la dieta si desea dilucidar una de las formas de cómo combatir el herpes.

Habiéndose detenido la reproducción del virus del herpes simple o reducido en un mínimo, puede reducir significativamente la frecuencia y la duración de un nuevo brote de herpes en el cuerpo. Aquellos alimentos que se caracterizan por ser ricos en el aminoácido lisina fortalecen además su sistema inmunológico para prevenir y de ser necesario combatir todos aquellos virus que causan estragos en su salud. Estos son solo unos cuantos alimentos con alto contenido de lisina (sin duda la mejor medicina para el herpes):

- **Frutas:** Consumir frutas es sin duda una manera excelente de suministrar la lisina adecuada a su cuerpo. Existen un montón de frutos de otoño que contienen altas cantidades de lisina. Trate de incluir manzanas, higos y peras en su dieta. Las frutas de verano tales como el mango y albaricoque son también beneficiosas.
- **Verduras:** Las investigaciones han puesto en evidencia que la coliflor, el brócoli y los coles de Bruselas son uno de los tres de los mejores alimentos para prevenir el herpes que se pueden consumir. En su mayoría las verduras son ricas en lisina y pobres en arginina. El caso de los frijoles, remolacha y patatas son otros ejemplos de verduras con altos niveles de lisina que se pueden incluir en su dieta.
- **Lácteos:** El consumo de productos derivados de la vaca cuando usted está padeciendo de herpes ayudará a aliviar sus llagas de manera más rápida. El Yogur es uno de aquellos alimentos con mayor cantidad de lisina comparado con todos los alimentos contra el herpes. Asegúrese de que usted coma el yogur que no contenga gelatina o jarabe de maíz. La gelatina tiene arginina, el cual puede desencadenar brotes.
- **Comidas:** Comer diferentes tipos de carnes puede ayudarle a curar el herpes. Carne de res, cordero, , pollo y pescado son ricos en lisina.

Alimentos Para Aliviar el Estrés

El estrés es un desencadenante común de brotes de herpes. Por suerte, algunos alimentos pueden disminuir los niveles de estrés, especialmente aquellos ricos en vitaminas del grupo B como el arroz integral, los plátanos, la cebada, setas, pavo, salmón y atún. También comer regularmente alimentos ricos en antioxidantes, incluyendo bayas, limón, zanahoria, jengibre, té verde, granos enteros, la hierba de cebada, bayas de goji y espirulina.

Que Alimentos Evitar con Herpes

En particular, lo mejor es reducir al mínimo o evitar la ingesta de alimentos que son ácidos o altos en arginina. Los alimentos ácidos o aquellos ricos en arginina estimulan la reproducción del virus del herpes en el interior del cuerpo, resultando en brotes más frecuentes. Los alimentos ácidos también son conocidos por debilitar su sistema inmunológico, haciéndolo susceptible a las condiciones y las infecciones como el herpes. Algunos de los alimentos ricos en arginina o y aquellos ácidos que debemos evitar en una dieta para el herpes zoster, genital u oral incluyen los siguientes:

Alimentos Bajos en Lisina y Altos en Arginina

La arginina favorece el crecimiento y la replicación del virus del herpes, mientras que la lisina lo impide. Si usted tiene herpes, usted puede consumir alimentos ricos en arginina siempre que la relación-arginina lisina sea a favor de la lisina. Para evitar los brotes, reduzca el consumo de alimentos bajos lisina y ricos en arginina, como por ejemplo:

- Semillas y frutos secos
- Coco (el aceite de coco está bien ya que no contiene aminoácidos)
- Zumo de naranja
- Chocolate
- Productos de trigo
- Avena
- Lentejas
- Suplementos de proteína
- Gelatina

Alimentos que Elevan los Niveles de Arginina

Un estudio realizado por la revista *Journal of Nutrition* muestra que la citrulina estimula la producción de arginina. La citrulina es un nutriente disponible en grandes cantidades en la carne y la corteza de la sandía. Esto significa que el consumo de sandía puede aumentar los niveles de arginina en su suero sanguíneo. La citrulina se encuentra también en otras cucurbitáceas, tales como melón y pepino, en niveles extremadamente bajos, así como en la caseína proteína de la leche. Reducir la ingesta de estos alimentos, si se quiere evitar brotes.

Alimentos Ácidos y Bebidas

Se recomienda evitar todos los alimentos que causan acidez para prevenir el herpes. Esto incluye:

- Alcohol.
- Cafeína.
- Toda la comida chatarra.
- La carne roja.
- Productos procesados / productos de harina blanca
- Aditivos alimentarios
- Edulcorantes artificiales.

Los altos niveles de ácido debilitan su sistema inmunológico, haciéndolo susceptible a las infecciones virales. La cafeína también puede aumentar la disponibilidad de arginina, dando lugar a frecuentes ataques de asma.

Complementos alimenticios

- **L-Lisina 500 mg (HealthAid):** Inhibe la replicación del virus del herpes. Además, hace que las lesiones se resuelvan antes.
- **Vitaminas B99 (Nutrinat Evolution)/B-Complex con Vitamina C (Terranova):** Puede ayudar a fortalecer el nervio afectado.
- **Gluconato de zinc 70 mg (HealthAid)/Zinc 15 mg Complex (Terranova):** Favorece la cicatrización de las heridas.
- **Vitamina C+D+Saúco (Nutrinat Evolution)/CitroBiotic® BIO (Sanitas)/Vitamina C 1.000 mg + Bioflavonoides (HealthAid):** Ayudan a combatir el virus del herpes y a estimular el sistema inmunológico.
- **Vitamina E natural 200 UI UI (HealthAid):** Antioxidante que protege las membranas celulares de la oxidación.

Plantas medicinales

- La alfalfa, (**Alfalfa (Medicago sativa) 700 mg (HealthAid)**) y diente de león (**Diente de León, Alcachofera y Cisteína Complex**) (**Terranova**), promueven la curación al restaurar el equilibrio ácido/base normal del organismo. Además, el diente de león elimina las molestias que producen las ampollas y, además, posee propiedades antiinflamatorias que ayudan a reducir la gravedad del cuadro.

- **Astrágalo, Sauco y Ajo Complex (Terranova)** y la equinácea fortalecen el funcionamiento del sistema inmunológico. También otros como **Cúrcuma Cursol® (Nutrinat Evolution)** pueden ayudar al organismo a ser menos susceptible a las infecciones virales.
- La **cayena** contiene una sustancia llamada capsaicina, que mitiga el dolor y contribuye a la curación. También actúa como desintoxicante.
- El **té verde** tiene propiedades antivirales, antiinflamatorias y antioxidantes. Se ha comprobado que los polifenoles que contiene combaten los virus del herpes.
- El **escaramujo** o **rosa canina** es rica en vitamina C y ayuda a prevenir las infecciones.
- La raíz de **valeriana** calma el sistema nervioso.
- **Regaliz desglucirrizado:** Se puede utilizar en el tratamiento del herpes ya que parece interferir con el desarrollo del virus.