

HERPES LABIAL

La infección oral primaria por el virus del herpes simple tipo I normalmente sucede durante la infancia o la adolescencia mediante contacto no sexual, y es típicamente asintomática. Es altamente contagiosa y se transmite fundamentalmente por la saliva (por ejemplo al besarnos o compartir una bebida).

El virus puede permanecer en la boca y por tanto transmitirse incluso cuando no está activo o hay presencia de calenturas.

Los brotes de herpes labial se producen generalmente debido al estrés físico o psicológico. Los desencadenantes más habituales incluyen: gripe o resfriado, temperaturas frías, exposición al sol, menstruación, hormonas, fiebre, estrés, sistema inmune debilitado.

Desencadenantes más habituales del herpes labial

- **Exposición solar.** Una sobreexposición solar puede causar la aparición del herpes, pero además, si ya tenemos un brote puede hacer que se extienda y perdure la cicatriz.
- **Frío.** Al igual que con la exposición prolongada al sol, las bajas temperaturas también pueden ser causa de la aparición del herpes labial, por ese motivo es necesario proteger los labios cuando van a estar expuestos al frío durante largos periodos de tiempo.
- **Menstruación.** El virus del herpes que puede sobrevivir en el cuerpo humano sin necesidad de manifestarse, en mujeres con deficiencia inmunológica puede activarse en los momentos de la menstruación cuando las defensas son más débiles.
- **Cambios hormonales.** Un cambio hormonal puede ser la causa de la aparición del herpes labial, así se da el caso de mujeres embarazadas que tienen brotes de herpes en los meses de embarazo.
- **Fiebre.** La fiebre es una de las causas más comunes del herpes labial, algunas personas lo denominan “fiebre labial” y está ocasionado por la falta de defensas que tiene el cuerpo en ese momento.
- **Resfriado o gripe.** Los procesos gripales o resfriados conllevan una disminución de las defensas lo que puede provocar la aparición de herpes labiales.
- **Fatiga.** La fatiga está asociada también a una disminución de las defensas lo que puede hacer que el cansancio se convierta en una causa de la aparición del herpes labial.
- **Heridas.** El herpes labial causa heridas en la boca que en ocasiones perduran varias semanas. Hay que tratar de forma adecuada las heridas para evitar que el herpes se extienda y queden marcas.

- Inmunosupresión. La inhibición de los componentes del sistema inmunitario puede causar la aparición del herpes labial.

Síntomas

Los síntomas de la infección primaria por el virus del herpes labial (HSV-1) son relativamente leves y consisten en pequeñas ampollas que pasan a formar úlceras dolorosas e irregulares.

Las etapas del herpes labial pueden dividirse en cinco. Sin embargo algunas personas pueden no sufrir la sensación dolorosa inicial que indica el comienzo de un nuevo brote de herpes labial.

Etapas Hormigueo: Primeros síntomas como picor, hormigueo y malestar.

Etapas Ampollas: Primera señal. Aparecen brotes de pequeñas ampollas llenas de fluido que suelen ser muy dolorosas.

Etapas Úlcera o Exudado: Las ampollas se rompen formando una placa purulenta. Es la etapa más dolorosa y contagiosa del herpes labial.

Etapas Costra: Se forma una costra seca de color marrón. En el caso de que se rompa la costra, se produce picor, escozor y sangrado.

Etapas Cicatrización: La costra descarna y el herpes labial cicatriza por completo.

Recomendaciones higiénico-dietéticas

Además de tratar el herpes labial de manera natural, se deben tener en cuenta ciertos aspectos de higiene y seguridad que ayudarán a eliminar por completo el virus para así encontrar un alivio rápido y sin que se siga propagando.

- Para que las ampollas se sequen cuanto antes que es muy importante limpiarlas todos los días.
- Evitar la exposición al sol; se recomienda utilizar protector solar al salir para prevenir más daño.
- No romper la ampolla ni retirar la piel muerta en caso de resequedad, esto se aliviará en cuanto el virus desaparezca.
- Muchas personas cometen el grave error de maquillar la herida de herpes labial para que no se note tanto. Sin embargo, esto puede evitar que el proceso de sanación se dé rápidamente y puede prolongar la ampolla. En lugar de utilizar maquillaje, se recomienda aplicarse una capa de vaselina para mantenerlo seguro de las bacterias y acelerar el proceso de recuperación.

- Una vez terminado el tratamiento, es importante desechar todos los productos y elementos que tuvieron contacto con la herida como por ejemplo el cepillo de dientes, las cuchillas de afeitar, productos de maquillaje, entre otros.
- Fortalecer las defensas naturales del organismo mediante una dieta equilibrada que incluya alimentos ricos en vitaminas C y del grupo B, como los cereales integrales, frutas y verduras, levadura de cerveza y ajo.
- Suspender los alimentos con componentes de arginina, este componente es un aminoácido esencial para el metabolismo del virus del herpes y prolongará su presencia en nuestro organismo. Entre los alimentos con altos contenidos de este compuesto encontramos el chocolate, bebidas de cola, guisantes, maní, gelatina, nuez y cerveza.
- Mantener el estrés bajo control. El estrés disminuye la capacidad del sistema inmunológico de combatir las infecciones.

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): El zinc favorece la cicatrización de las heridas.

Vitamina C 1.000 mg + Bioflavonoides (HealthAid)/Vitamina C+D+Saúco (Nutrinat Evolution)/CitroBiotic® BIO (Sanitas): Ayudan a combatir el virus del herpes y a estimular el sistema inmunológico.

Ayudan a combatir el virus del herpes y a estimular el sistema inmunológico. La fórmula contiene también escaramujo o rosa canina la cual es rica en vitamina C y ayuda a prevenir las infecciones.

Vitamina E natural 200 UI (HealthAid): Antioxidante que protege las membranas celulares de la oxidación.

Regaliz desglucirrizado: Se puede utilizar en el tratamiento del herpes ya que parece interferir con el desarrollo del virus.

Plantas medicinales

La **alfalfa (Medicago sativa) 700 mg (HealthAid)**, **manzanilla** y **diente de león** 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.

La raíz de **astrágalo** (*Astragalus membranaceus*) **545 mg (HealthAid)** y la **equinácea** (*Echinacea purpurea*) **500 mg (HealthAid)** fortalecen el funcionamiento del sistema inmunológico.

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.

La raíz de **valeriana** calma el sistema nervioso.

Uso tópico

CitroBiotic® BIO líquido (Sanitas): Mezclar 5 gotas en 50 gotas de glicerina vegetal. Aplicar la solución dos o tres veces al día.