

ENFERMEDAD HERPÉTICA OCULAR

Hay una familia de virus llamados los virus del herpes. Dos de estos virus pueden causar infección en el ojo, llamada **enfermedad herpética ocular**. Estos dos virus no son el mismo virus que causa el herpes genital, y la enfermedad herpética ocular no es una enfermedad de transmisión sexual.

Uno de los virus que causa la enfermedad herpética ocular se llama el virus de la varicela zóster. Es el mismo virus que causa la varicela y también la enfermedad del sistema nervioso llamada "culebrilla". Cuando este virus afecta al ojo, se llama herpes zóster oftálmico.

El otro virus que causa la enfermedad herpética ocular se llama herpes simplex tipo 1. El herpes simplex tipo 1 es el mismo virus que causa los herpes labiales en la boca. En el ojo, normalmente causa una infección de la córnea. Esta infección se llama queratitis por herpes simplex.

Aunque ambos problemas son causados por el virus del herpes, son diferentes tipos de infecciones que pueden necesitar diferentes tipos de tratamiento.

¿Cómo se desarrolla la enfermedad herpética ocular?

Como muchos virus, los virus del herpes simplex 1 y de la varicela zóster están de hecho presentes en la mayoría de los adultos. Los virus de la familia de los herpes suelen vivir alrededor de las fibras nerviosas en los humanos sin causar nunca ningún problema. Ocasionalmente, los virus comienzan a multiplicarse, o se mueven de una zona del cuerpo a otra, y es cuando la enfermedad herpética se manifiesta. Esto suele ocurrir cuando el sistema inmune del cuerpo está debilitado por algún otro problema de salud.

Síntomas

Los dos tipos distintos de enfermedad herpética ocular tienen diferentes síntomas. Un factor que tienen en común, no obstante, es que los dos pueden ser muy dolorosos porque afectan a los nervios directamente.

El problema probablemente será herpes zóster oftálmico si los síntomas son:

- Dolor en o alrededor de uno de los ojos solamente.
- Color rojo, sarpullido o irritación en los párpados y alrededor de los ojos, especialmente en la frente (a veces el sarpullido sale en la punta de la nariz).
- Color rojo en el ojo.
- Hinchazón y nubosidad en la córnea.

Además, la queratitis por herpes simplex presenta los siguientes síntomas:

- Disminución de la visión.
- Una sensación de tener suciedad o "arenilla" en el ojo.
- Lagrimeo constante.
- Sensibilidad a la luz e incluso dolor.

Tratamiento

No existe tratamiento que elimine el herpes por completo, ya que una vez instalado en el organismo, éste lo "alojará" de por vida. Los únicos medicamentos que funcionan contra las infecciones del herpes son los medicamentos antivirales.

Dependiendo de la gravedad del herpes y qué parte del ojo está afectada, el profesional de la salud puede recomendar unas gotas oculares, comprimidos, o ambas. Si la infección está afectando a la córnea, se pueden recomendar gotas con corticoesteroides. Los corticoesteroides ayudan a controlar la enfermedad, pero también pueden aumentar la presión en el ojo de algunas personas.

Desafortunadamente, la enfermedad herpética ocular puede ser muy dolorosa incluso varios días después del tratamiento cuando el ojo empieza a verse mejor. Esto puede ser desalentador, pero no significa que el tratamiento es un fracaso. Los medicamentos están funcionando, y el dolor desaparecerá eventualmente.

Recomendaciones higiénico-dietéticas

- 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.
- Mantener el estrés bajo control. El estrés disminuye la capacidad del sistema inmunológico de combatir las infecciones.
- Se recomienda aumentar la ingesta de lisina y reducir la de arginina en la dieta; las fuentes naturales de lisina son cordero, pollo, pescado y queso y alimentos que contienen levadura, como el pan blanco fermentado. Los alimentos ricos en arginina y que se deben evitar son frutos secos, coco, chocolate, gelatina...
- Para evitar infecciones oculares recurrentes se deben tener en cuenta las siguientes medidas:
 - ✓ Si se tiene una úlcera labial no se deben tocar los ojos.
 - ✓ Evitar el uso de lentes de contacto si se padece alguna infección.

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): Las vitaminas del grupo B pueden ayudar a fortalecer el nervio afectado.

Zinc 15 mg Complex (Terranova): El zinc favorece la cicatrización de las heridas.

Vitamina C+D+Saúco (HealthAid): 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.