

# HERPES LABIAL.

## sin perder la sonrisa

No reviste gravedad, salvo en niños pequeños o personas inmunodeprimidas, pero es molesto e, incluso, doloroso para quienes lo padecen

Cuando menos se la espera, una antiestética calentura asoma en los labios. A pesar de que el saber popular la conoce por este nombre, se trata de un herpes labial, uno de los herpes simple que afectan al ser humano. Hay estudios que señalan que cerca del 90% de la población es portadora del virus causante, aunque muchos no lo hayan notado nunca. Con frecuencia evoluciona y llega a curar de manera espontánea. No obstante, algunos remedios consiguen mejorar su aspecto y acelerar, aunque poco, su curación. Desde las sociedades científicas se lanzan algunos consejos para prevenir el desarrollo de sus lesiones.

El herpes simple es una infección vírica que puede causar lesiones en los labios y en los genitales. En ambos casos, es-



Esta afectación nada tiene que ver con el temido herpes zóster, también llamado popularmente como "culebrilla", causado por el virus de la varicela. Se desarrolla en partes del cuerpo distintas a las del herpes simple y que produce un gran dolor.

La localización más frecuente del herpes labial es en los labios u otras zonas de la cara, como nariz, mejillas y párpados, e incluso, en cualquier área de la piel. Esta infección no es grave a menos que afecte a recién nacidos, a personas inmunodeprimidas o se extienda hacia ojos o zonas cercanas a ellos, ya que puede provocar una infección corneal.

### INTERMITENTE Y CONTAGIOSO.

El herpes labial es muy común. De hecho, la mayoría de la población lo tiene desde la infancia, aunque no lo haya notado nunca.

Después de la niñez, una vez instaurado en el organismo, el virus del herpes simple no desaparece sino que, tras el primer brote, permanece en él en un estado de latencia o adormecido y se reactiva de vez en cuando a lo largo de la vida. A partir de entonces, su presencia y sus síntomas dependen de la inmunidad de cada persona. El herpes es un virus recurrente, es decir, que persiste de forma crónica, y que se manifiesta de forma intermitente. Esto significa que hay personas que, siendo portadoras, tienen más posibilidades de defenderse frente a él y que, por lo tanto, presentan menos brotes herpéticos, mientras que otras son más débiles y cualquier cambio que experimenta su organismo sirve para que el herpes rebrote.

Entre los cambios que favorecen su aparición figuran la menstruación, el ■■■

tán producidas por el mismo virus del herpes simple, aunque por dos variantes distintas: la forma labial está causada por el herpes 1 (VHS-1) y la del genital por el herpes 2 (VHS-2).

### LESIONES Y ZONAS AFECTADAS.

Por norma general, antes de que aparezca el herpes labial se nota una sensación de picor, hormigueo y enrojecimiento en la zona. Después, salen unas pequeñas ampollas o vesículas llenas de un líquido transparente y que pueden estar acompañadas por una inflamación de los ganglios del cuello. Estas vesículas se van secando y, tras adquirir un tono amarillento, acaban por formar unas costras que se caen y que no suelen producir cicatrices. En general, el herpes labial sana por sí solo en una o dos semanas sin dejar señales aunque, en algunos casos, la piel de la región herpética puede quedar algo más sensible.

■ Es una infección vírica que puede causar lesiones en los labios y en los genitales





■ ■ ■ estrés, la exposición continuada al sol y las quemaduras solares, la práctica del ejercicio intenso, pequeños traumas en los labios por mordérselos de forma repetida y, en general, todas las circunstancias que implican una disminución de las defensas del organismo. Se las conoce popularmente como calenturas ya que las lesiones surgen, a menudo, tanto a raíz de los episodios febriles como después de tomar el sol.

Además de estos factores, el herpes labial se contagia a través de la saliva, por lo que se puede contraer tras estar en contacto con una persona portadora. El virus resulta más contagioso cuando se encuentra en su fase activa. No obstante, esta capacidad de transmisión no debe convertirse en una obsesión para las personas que lo padecen, puesto que la mayoría de la población, aunque no lo sepa está infectada por este molesto virus.

**NIÑOS, VÍCTIMAS DE LA GINGIVOESTOMATITIS.** Normalmente, el herpes simple no manifiesta síntomas y pasa desapercibido para una gran parte de las personas infectadas. Pero existe un tipo de herpes labial que provoca numerosas molestias la primera vez que aflora, ya que no solo sale en los labios, sino que puede extenderse hacia el interior de la cavidad bucal y hasta la lengua. Este tipo de herpes se denomina gingivostomatitis herpética: dura entre una y dos semanas y afecta a niños de entre 6 meses y 5 años.

En estos casos, el virus provoca muchas molestias: fiebre alta, babeo excesivo, inflamación de las encías (gingivitis) que incluso pueden sangrar, mal aliento y ampollas o úlceras dolorosas en los labios, en la mucosa bucal y en la lengua que pueden ocasionar dificultades para comer.



■ En la fase inicial del herpes se deben utilizar antisépticos para limpiar las ampollas y secarlas

#### EL TRATAMIENTO: SEGÚN LA FASE.

El herpes simple evoluciona en pocos días y desaparece de forma espontánea, sin necesidad de tratarlo. No obstante, hay disponibles algunos productos y tratamientos que aceleran la curación de las lesiones herpéticas, aunque con resultados discretos.

En la fase inicial del herpes, cuando aparece en forma de vesículas o ampollas llenas líquido, se deben utilizar antisépticos para limpiarlas y secarlas. Para ello, se recomienda lavarlas con agua y jabón. Uno de los antisépticos que se pueden utilizar en los primeros momentos es el alcohol, con pequeños toques con un algodoncito sobre la lesión pero con moderación. Después, aplicar alguna solución de vaselina o alguna crema similar.

Otra opción para secar las ampollas es aplicar una loción que se prepara mezclando 1 gramo de sulfato de cobre o sulfato de zinc que se vende en la farmacia con un litro de agua del grifo. A continuación, se empapa con ella un paño o gasa y se aplica tres veces al día sobre las ampollas, durante diez

minutos. El tratamiento debe finalizar cuando las ampollas se hayan convertido en costras.

También hay cremas que incorporan antivirales, aunque su precio es elevado en comparación con los beneficios que ofrecen. Se han realizado estudios con algunas pomadas que incluyen *penciclovir* y los resultados señalan que solo acortan de manera ligera el brote de las lesiones, en torno a unas horas o un día, por lo que algunos dermatólogos no las recomiendan. Únicamente en los casos de inmunodeficiencias severas es preciso utilizar tratamientos antivirales con pastillas, con compuestos como el *aciclovir* (que también está disponible en crema). Otros fármacos disponibles en pastillas son *famciclovir* (que es la forma en comprimido de la crema tópica con *penciclovir*) y *valaciclovir* que siempre han de emplearse con supervisión médica.

Las personas que padecen gingivostomatitis pueden aliviar la fiebre y el dolor con medicamentos como el *paracetamol* o el *ibuprofeno*, por su doble acción antitérmica y analgésica. ■



MÁS INFORMACIÓN  
[www.consumer.es](http://www.consumer.es)

#### CONSEJOS PARA PERSONAS CON HERPES LABIAL

- 1 Mantener la zona de las lesiones limpia, no manipularla y, en caso contrario, lavarse bien las manos antes y después de hacerlo.
- 2 No compartir vasos ni cubiertos para evitar posibles contagios.
- 3 No besar a los niños ni a personas que no hayan tenido nunca herpes.
- 4 No hay medidas de prevención, salvo evitar el contacto con la saliva, por lo que se deben controlar los factores que pueden influir en su aparición, como aprender a manejar el estrés.
- 5 Cada persona debe estudiar sus propias tendencias y observar qué circunstancias son más propicias y desencadenantes de un herpes labial.
- 6 Si el factor que favorece la reactivación del virus es el sol, se debe utilizar un protector solar elevado en los labios, tanto en verano como en invierno.
- 7 Si los brotes se repiten, con al menos seis episodios al año, lo más apropiado es consultar al dermatólogo.
- 8 Evitar que los niños con gingivostomatitis acudan al colegio, hasta que las lesiones del herpes se hayan convertido en costras, para minimizar el riesgo de contagio.
- 9 Para aliviar la gingivostomatitis, los más pequeños deben tomar alimentos fríos y fáciles de tragar, como purés y papillas. Conviene evitar los alimentos ácidos, como los cítricos, y demasiado salados y beber líquidos en abundancia.

Fuente: Aurora Guerra, jefa de Sección de Dermatología del Hospital Doce de Octubre, de Madrid, profesora titular de la Universidad Complutense de Madrid y miembro de la Asociación Española de Dermatología y Venereología (AEDV), Guía Práctica de la Salud de Semfyc y AEPAP.