



## Herpes

### ¿Qué es el herpes?

El herpes es una de las enfermedades de transmisión sexual más comunes en los EE.UU. Es una infección causada por dos virus diferentes pero estrechamente relacionados. Ambos son muy fáciles de contraer, tienen síntomas similares y pueden ocurrir en diferentes partes del cuerpo. Cuando la infección está en la boca, se la llama herpes oral. Cuando está en o cerca de los órganos sexuales, se la llama herpes genital.

### ¿Cuán común es el herpes?

En los EE.UU., casi un 90 por ciento de las personas tiene la forma más común de herpes en algún momento de su vida. La forma más común normalmente aparece como herpes oral (las llagas de los resfriados) y por lo general no se transmite a través del contacto sexual. Más de 31 millones de estadounidenses han contraído herpes a través del contacto sexual. Medio millón de personas son diagnosticadas cada año. Sin embargo, hay millones de personas que no saben que tienen herpes porque nunca han tenido o notado los síntomas.

### ¿Cómo se transmite el herpes?

El contacto directo de piel con piel puede transmitir el herpes. Esto incluye tocar, besar y el contacto sexual (vaginal, anal y oral). Las partes húmedas de la boca, la garganta, el ano, la vulva, la vagina y los ojos se infectan muy fácilmente. La piel puede infectarse si está cortada, irritada, quemada, con salpullido o con otras lastimaduras. El herpes pueden pasarse de una persona a otra, o de una parte del cuerpo propio a otra. Si una persona tiene llagas bucales de un resfriado, puede transmitir el virus durante el sexo oral y causar herpes genital. El herpes se propaga más fácilmente cuando hay llagas abiertas. También puede transmitirse antes de que se lleguen a formar las ampollas. Se propaga menos fácilmente cuando las llagas han sanado, las costras se han caído y la piel ha vuelto a la normalidad. Es muy improbable que el herpes se transmita a través de asientos de inodoro, piscinas, bañeras, piscinas de hidromasaje o toallas húmedas. Una madre infectada puede pasarle el virus a su bebé durante o después del parto.

### ¿Cuáles son los síntomas del herpes oral?

El herpes oral generalmente aparece en los labios o dentro de la boca, en la forma de llagas de resfriado (ampollas pequeñas). El herpes oral puede transmitirse a través del contacto, por ejemplo, al dar besos o durante el sexo oral. Es suficiente que haya contacto directo por un período de tiempo breve para que el virus se transmita. Las llagas de resfriado son comunes en los niños pequeños. El herpes oral en las personas adultas es generalmente sólo una reactivación de una infección de la niñez. Las llagas de resfriado son molestas pero inofensivas en niños y adultos, pero pueden ser peligrosas para un recién nacido.

## ¿Cuáles son los síntomas del herpes genital?

Muchas veces, el herpes genital no causa ningún síntoma. Muchas personas llevan el virus en el cuerpo pero los síntomas no aparecen por primera vez hasta que un individuo se infecta nuevamente. Cuando se tienen síntomas, éstos pueden empezar de 2 a 20 días después de que el virus ha entrado en el cuerpo o pueden tardar más tiempo. La primera aparición de síntomas durante la primera infección de herpes genital se llama "herpes" primario. Al principio se puede tener una sensación de hormigueo o picor en el área genital. Puede haber dolor en las nalgas, piernas y el área de la ingle. En el área cercana al lugar por donde el virus entró al cuerpo aparecen pequeñas protuberancias rojas - en los labios vaginales, el clítoris, la vagina, la vulva, el cuello uterino, el ano, los muslos o las nalgas. Estas protuberancias se convierten en ampollas o llagas abiertas. Entre 24 y 72 horas después de que aparecen las pequeñas ampollas, éstas pueden reventarse y dejar lastimaduras dolorosas. Estas lastimaduras pueden infectarse. Otros síntomas del herpes primario pueden incluir:

- Picor
- Ardor, sensación de dolor si la orina pasa por encima de las llagas
- Incapacidad de orinar si hay hinchazón porque hay muchas llagas
- Ganglios linfáticos hinchados y sensibles a tacto en la ingle, garganta y debajo de los brazos (la hinchazón puede durar hasta 6 semanas)
- Dolores musculares
- Dolor de cabeza
- Fiebre
- Náusea
- Sensación de decaimiento
- Sentirse dolorido, como con gripe

Los síntomas generalmente desaparecen dentro de las 3 semanas o aun más rápidamente si te tratan con medicación. Normalmente aparece una costra sobre las llagas y éstas sanan sin dejar cicatriz. Pero aun después que desaparecen, el virus queda en el cuerpo. Puede reactivarse y volver a causar llagas días o años después. Por lo general los síntomas son peores durante el herpes primario y se vuelven más leves con cada nueva reactivación del herpes.

## ¿Cómo se diagnostica el herpes?

Tu proveedor de cuidados de salud puede diagnosticar el herpes observando las llagas durante un examen físico o haciendo análisis con el líquido tomado de las llagas. Si crees que tienes llagas de herpes, hazte ver de inmediato por tu proveedor de cuidados de salud.

## ¿Hay tratamiento para el herpes?

Sí. Tu proveedor de cuidados de salud puede recetarte medicamentos que ayudan a que sanes más rápido, hacen que los síntomas sean menos dolorosos y disminuyen el riesgo de

que aparezcan erupciones mientras estás tomando las medicaciones. Estas medicaciones no matan el virus y no impiden que te reaparezcan brotes en el futuro. Una vez que contraes el virus del herpes, lo tienes para siempre. Aunque no tengas ningún síntoma, el virus está en tu cuerpo y puede reactivarse en cualquier momento. Sin embargo, con el paso del tiempo, generalmente hay cada vez menos brotes y éstos causan síntomas menos severos. La frecuencia de las erupciones disminuye después de tener herpes por cinco o seis años.

### **¿El tratamiento cura el herpes?**

No. El herpes no se puede curar pero se puede tratar!

**¿Hay algo que yo pueda hacer para aliviar mis síntomas? Lo mas probable es que tu doctor te de una receta para una medicación anti-herpes para ayudar a que se curen las llagas mas rápido. Si estas teniendo erupciones frecuentes, tu doctor talvez recomendará una medicación que disminuya la cantidad de episodios de herpes. Puedes hacer varias cosas para aliviar tu incomodidad o dolor:**

- Mantén las llagas limpias y secas.
- Usa ropa interior y prendas sueltas y de algodón para evitar la fricción con las llagas.
- Toma baños de agua tibia o fresca.
- Prueba aplicarte por unos minutos, varias veces al día, compresas frescas o bolsas de hielo sobre las lastimaduras.
- Bebe una cantidad abundante de agua.
- Descansa lo suficiente.
- Toma acetaminofeno o ibuprofeno para ayudar con el dolor y la fiebre.
- Si sientes dolor al orinar, orina en un baño cálido. O usa ambas manos para separarte los labios de la vulva y evitar que la orina toque las llagas.

### **¿Qué es un brote?**

Después de tener herpes primario (la primera ocurrencia de síntomas del herpes), los síntomas desaparecen pero el virus permanece en tu cuerpo. El virus puede reactivarse en cualquier momento y causar un nuevo brote de síntomas. Durante un brote, aparecen llagas nuevas en los mismos lugares. Los síntomas son menos severos y duran menos tiempo que los ocurridos durante la primera aparición de síntomas. Los síntomas que ocurren durante un brote pueden incluir:

- Ampollas
- Heridas
- Picor

Puede haber ciertas señales tempranas que indican que va a producirse un nuevo brote. Éstas incluyen sensación de hormigueo, ardor y picor en el lugar en que tuviste las llagas anteriormente. Estas señales pueden empezar horas o días antes del brote.

### **¿Con qué frecuencia ocurren los brotes?**

La mitad de las personas que tiene herpes no vuelve a tener brotes (la reactivación del herpes que vuelve a causar síntomas) después de la primera ocurrencia de síntomas. Algunas personas sólo tienen unos pocos brotes, mientras que otras tienen muchos. Algunas personas pueden tener muchos brotes seguidos y luego pasar meses o años sin tener ninguno. Las personas con enfermedades que debilitan el sistema inmunológico, como la leucemia y el VIH, tienen más probabilidades de tener más brotes y de tener síntomas más dolorosos y que duran más tiempo.

### **¿Cuál es la causa de un brote?**

No está claro cuál es la causa de los brotes. Algunas ideas al respecto son:

- Otras infecciones
- Tensión física o emocional
- Fiebre
- Cirugía
- Menstruación
- Relaciones sexuales
- Irritaciones de la piel (por ejemplo, las quemaduras de sol)
- Trauma
- Cambios hormonales
- Alcohol
- Problemas con el sistema inmunológico

### **¿Hay algo que yo pueda hacer para prevenir los brotes?**

Asegúrate de comer una dieta saludable, descansar lo suficiente, hacer ejercicio y encontrar maneras de aliviar el estrés. Si tienes brotes frecuentes o severos, habla con tu proveedor de cuidados de salud sobre la posibilidad de tomar medicación para prevenirlos o tratarlos tempranamente.

### **¿Cómo puedo prevenir la transmisión del herpes?**

Si estás teniendo un brote de herpes, no debes tener ningún contacto sexual hasta que todas las llagas hayan sanado, las costras se hayan caído y la piel haya vuelto a la normalidad. Usar condones cuando tienes llagas no evita del todo la transmisión de la enfermedad ya que el condón puede no cubrir las llagas del cuerpo. El virus también puede propagarse de la piel a lugares que el condón no cubre.. Tocar las llagas puede propagar el herpes a otras partes del cuerpo o a tu compañero(a). Si tu piel ha vuelto nuevamente a la normalidad y no tienes ningún síntoma de herpes, puedes volver a tener contacto sexual pero el herpes todavía se puede propagar cuando no hay síntomas (aunque el riesgo es

bajo). Siempre debes usar un condón cuando tienes relaciones sexuales por vía oral, vaginal o anal.

Si te aparece cualquiera de las señales de advertencia típicas que indican puede producirse un brote - sensación de hormigueo, ardor y picor donde estaban las llagas antes - debes dejar de tener contacto sexual de inmediato. Estas señales pueden empezar unas horas o un día antes de que se produzca una reactivación de las llagas. Las personas con llagas no deben tener ningún contacto sexual hasta que todas las llagas hayan sanado y todas las costras se hayan caído. Habla con tu proveedor de cuidados de salud para saber si es que debes tomar una medicación para disminuir la posibilidad de transmitir herpes a tu pareja.

Las reglas generales a seguir si estás teniendo un brote de herpes son:

- No toques las llagas. Si lo haces, lávate bien las manos con agua y jabón para matar el virus.
- Lávate las manos después de ir al baño.
- No te toques o frotes los ojos a menos que te hayas acabado de lavar las manos.
- Lávate las manos antes de tocar un lente de contacto.
- No moje los lentes de contacto con saliva.
- Si tienes llagas de resfriado, no beses a nadie, especialmente a bebés, niños o mujeres embarazadas.
- Si tienes llagas genitales, no tengas relaciones sexuales, ni siquiera con un condón.

### **¿Puede causar el herpes cáncer cervical?**

¡No! El cáncer cervical puede ser causado por los virus de papiloma humano, como los que causan las verrugas genitales, pero no es causado por el herpes. No obstante, debes hacerte una prueba de Papanicolaou por lo menos una vez al año.

### **¿Hay alguna relación entre el herpes y el SIDA?**

Las personas que tienen herpes u otras enfermedades de transmisión sexual que causan lesiones genitales, corren un mayor riesgo de contraer el VIH. Las lesiones son un punto por el cual el VIH puede entrar al cuerpo y comenzar a propagarse. Si una persona con VIH contrae también herpes genital, es probable que la infección sea más severa.