



¿Qué es el virus herpes simplex?

En España, más de 7 millones de personas tienen el virus de 'herpes simplex' o 'herpes.' Los datos estadísticos muestran que esta infección, la cual afecta principalmente a los labios, dedos o genitales, **es muy corriente**: 70% de la población en Europa tiene este virus a la edad de 25 años, el porcentaje es aún mayor en otras partes del mundo. Hay dos variedades del virus 'simplex', llamadas tipo 1 y tipo 2 (HSV-1 y HSV-2). Ambas son muy parecidas y provienen de la misma familia que la varicela. El virus herpes simplex reside en el organismo y puede reaparecer en el mismo sitio (o cerca) cuando su salud está debilitada.

Se contrae por contacto cutáneo por la zona donde alguien está sufriendo de un episodio activo de herpes. Se necesita que el contacto sea directo y con fricción. El período de incubación dura generalmente entre dos y quince días. Se siente un dolor, un escozor o una sensación de quemazón en la piel del sitio afectado. Luego brotan ampollas o vesículas que revientan formando pequeñas úlceras. La primera infección puede provocar fiebre. Si se contrae en la boca, una inflamación, especialmente en adultos, puede resultar en la imposibilidad de comer durante algunos días. Por lo general los niños se sienten menos enfermos. Cuando la infección ocurre en los órganos genitales, puede sentirse dolor al orinar, hacerlo mientras se está inmerso en un baño/una tina o mientras se vierte agua sobre la zona afectada puede mejorar la situación.

A pesar del período de incubación mencionado anteriormente, para algunas personas, la primera enfermedad no aparece hasta varios años después de la infección. Por lo tanto, la aparición del herpes no puede utilizarse para "probar" la infidelidad.

El médico puede diagnosticarlo a partir de una gota de pus tomada de la ampolla o úlcera. No necesita tratarse con fármacos, el cuerpo se cura solo. Alternativamente, el médico puede ofrecer algún medicamento para aliviar los síntomas. Una crema anestésica con 'lidocaína' calmará la piel durante algunas horas y permitirá orinar.

Para la mayoría, el primer encuentro con uno u otro tipo de HSV, el 1 ó el 2, no resulta en ningún

grano o enfermedad, y en estos casos, que son muy frecuentes, las personas no se dan cuenta que a partir de ese momento tienen el virus. Aproximadamente 2 de cada 3 personas con el virus son asintomático, no presentan síntomas.

Durante el primer episodio puede tomar hasta tres semanas que las ampollas se sequen y desaparezcan. Pero, al igual que el virus que causa la varicela, este virus, una vez en el organismo, puede quedar durante meses o años inmovilizado en las neuronas (células del sistema nervioso central) donde no se le puede hallar y no hace ningún daño. Cierta porcentaje de personas no experimentan ningún síntoma más. En otras, las recaídas pueden ser más o menos frecuentes. Estos episodios posteriores duran menos, duelen menos y producen menos ampollas.

Diferentes factores, con acciones más o menos fuertes, dependiendo de la persona, pueden despertar el virus dormido. Entre éstos: una enfermedad, el estrés, el cansancio, la menstruación y, cuando es una infección labial, la exposición al sol (sobre todo en montaña, donde hay un nivel más alto de rayos ultravioletas B). Frecuentemente ocurren desapariciones 'naturales' del virus y no se ha podido explicar su mecanismo. Para quienes sufren recaídas demasiado frecuentes, la HVA ofrece varias sugerencias, por ejemplo, el mejorar la reacción inmunológica con 200 unidades internacionales ('i.u.') diarias de vitamina E. (Ver detalles a la vuelta de hoja.)

El riesgo de transmitir este virus es máximo con la presencia de ampollas o úlceras, pero también existe cuando se sienten los síntomas que las anuncian: dolores más o menos agudos cerca del lugar de contagio o sensaciones de escozor o de quemazón. El riesgo depende igualmente de cuán inmune sea el compañero sentimental frente al virus del herpes. Normalmente una pareja no se

reinfecta; asimismo, un compañero nuevo que ya lleva anticuerpos del virus (del virus HSV1 o el HSV2) no puede contraer otra vez el mismo virus - y tiene protección parcial contra el otro virus. El virus pasa de una persona a otra **por medio del contacto directo, de la región de la piel donde el virus está activo (área genital)** a la piel de la otra: a través de besos, contactos sexuales, etc.

Corregimos aquí dos mitos que continúan asociados al virus herpes simplex 1 y 2:

(1) Sólo es necesario un nacimiento cesáreo cuando la mujer contrae el virus al final de su

embarazo. Si la mujer ha contraído el virus antes de la concepción, habrá pasado bastante tiempo para que los anticuerpos hayan sido creados y estos pasen al bebé y le protejan contra la infección.

(2) Uno no se puede infectar a sí mismo de un sitio a un otro. Puede ser posible durante la primera infección, pero no es fácil: no vemos niños cubiertos de ampollas, aunque es imposible prevenir que un pequeño se chupe los dedos se toque la boca, cara, cuerpo...

(3) Este virus no se contagia de toallas, sábanas o tazas, etc.

La 'Herpes Viruses Association' (HVA) es un grupo de apoyo para las pacientes:

La Asociación para los virus herpes (HVA) fue establecida en 1981 para divulgar información sobre el herpes y para reparar las consecuencias de la falsa información publicada en periódicos, revistas, y libros en lengua inglesa durante los años '80. Estas noticias/anuncios dieron como resultado una histeria colectiva que hasta ahora crea problemas psicológicos en las personas que creen en las historias que leen en publicaciones y las redes sociales.

Desde 1985, el HVA opera una oficina que ofrece consejos sobre todos los virus de la familia herpes. **Necesitamos el apoyo de las donaciones que ustedes puedan aportar.**

Nuestra asociación es única, porque todos los que participan han vivido la experiencia del virus. Los dos empleados de la oficina de la asociación brindan información y consejos sobre todos los virus en la familia del herpes a pacientes y trabajadores de la salud. La HVA lleva las siguientes actividades:

- publica un sitio web bien investigado; responder llamadas de la línea de ayuda;
- responde a correos electrónicos personales;
- realiza una investigación independiente para estudiar lo que le sucede a la persona que tiene herpes, en lugar de aceptar lo que lee en los periódicos, revistas o lo que ve en la televisión o en la web;
- investiga el valor de los tratamientos naturales utilizando sus contactos entre miembros;
- publica una revista trimestral (SPHERE) que contiene artículos sobre investigación científica, ideas para calmar las recurrencias, actividades sociales para los miembros, etc., y folletos sobre todos los aspectos de este virus.

Tanto pacientes como especialistas en medicina obtienen provecho de la existencia de la HVA, porque los consejeros de la HVA cuentan con el tiempo necesario para discutir los problemas de los pacientes.

Para recibir más información sobre la HVA. Vea <https://herpes.org.uk/shop>. En el formulario puede ver que por £30 recibirá inmediatamente los folletos (en inglés) 'Introduction to herpes simplex,' 'Understanding your anxieties,' 'Boost your immunity' y 'Terminology: a rose by any other name...' Les ofrecemos un grupo de apoyo "oculto" en Facebook (no visible en su muro) para comunicarse con otras personas que se encuentran en la misma situación.

Otro trabajo importante de la HVA es realizado por miembros voluntarios. Estas:

- contestar llamadas telefónicas;
- organizar grupos regionales (jantes de COVID!) Las miles de personas que han estado allí desde nuestros inicios lo han encontrado muy comprensivo, informativo y agradable.

Puede también elegir otras hojas que puedan interesarle, entre ellas 'Pregnancy and childbirth,' 'Talking to partners,' 'Transmission and auto-inoculation,' 'Antiviral therapy,' 'Antibody type testing', 'Diet: the lysine/arginine balance,' 'Elagen: a herbal immune booster,' etc. Durante un año recibirá cuatro boletines (en inglés) con anuncios del mundo farmacéutico, historias personales, sugerencias de tratamientos caseros, etc.

Para los que hablan inglés, tenemos reuniones de Zoom el primer sábado de cada mes, consulte <https://herpes.org.uk/events>.

Puede hablar en inglés con uno de nuestros voluntarios llamando al teléfono 0845 123 2305 (24 horas).

Puede hablar en español con Marian Nicholson entre las 12.00 y 20.00 horas al número 020 7607 9661.

Publicado: enero 2001/diciembre 2006/octubre 2020