

12.6. Calentura. Herpes labial

Es una enfermedad producida por un virus llamado herpes simple. La mayoría de las personas tienen este virus desde que son niños, aunque no lo hayan notado nunca.

A veces, la primera vez que se tiene produce muchas molestias: dolor de garganta, fiebre, inflamación de las encías, mal aliento, ampollas dolorosas en los labios y en la boca. Se llama gingivostomatitis herpética y dura 1 o 2 semanas.

Después el virus se queda en nuestro cuerpo pero adormecido. La mayoría de las personas no lo notan porque el virus no les produce ninguna enfermedad. En otras, el virus se activa y produce nuevos brotes de herpes labial o calentura. Salen pequeñas ampollas en los labios o alrededor de estos y suele curar en pocos días.

¿Qué puede hacer?

PARA EVITAR EL CONTAGIO

- Las personas que tienen herpes labial pueden contagiar el virus a otras. Pero no se preocupe porque la mayor parte de las personas también lo tienen.
- Para evitar el contagio, no comparta vasos ni cubiertos con alguien que tiene un herpes labial y evite besos en los labios.
- Los niños con gingivostomatitis no deberían acudir al colegio hasta que las ampollas sean costras.
- Lávese las manos si ha tocado las lesiones.



SI TIENE UN HERPES LABIAL

- Aplique una loción para secar las ampollas. Prepárela mezclando 1 g de sulfato de cobre o de sulfato de cinc de la farmacia con 1 l de agua del grifo. Empape un paño o una gasa con la loción y aplíquelo durante 10 minutos sobre las ampollas. Repítalo 3 veces al día hasta que las ampollas sean costras.
- Después aplique sobre las costras vaselina para aliviar las molestias.
- Existen cremas para el herpes labial con poco efecto beneficioso y precio muy alto.

SI TIENE GINGIVOESTOMATITIS HERPÉTICA

- Puede aliviar el dolor y la fiebre con medicamentos como el paracetamol o el ibuprofeno.
- Tome alimentos fríos y fáciles de tragar como purés y natillas. Evite los alimentos ácidos y con exceso de sal.
- Tome muchos líquidos.

PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE NUEVOS BROTES DE HERPES LABIAL

- Algunas personas tienen herpes labial con mucha frecuencia. A veces aparecen por tener fiebre, por estrés, en las mujeres al tener la regla, por tomar el sol o por morderse los labios repetidamente. Usted puede evitar algunas de estas situaciones:
 - Cuando vaya a tomar el sol, póngase en los labios una crema protectora de los rayos del sol.
 - Evite morderse los labios.
- Si tiene herpes labial más de 6 veces por año, se puede poner un tratamiento que le mejore.

PROTECTOR SOLAR



¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si tiene fiebre y ampollas dentro de la boca.
- Si aparecen costras amarillentas y no se cura.
- Si considera usted que tiene herpes labial con mucha frecuencia.

¿Dónde conseguir más información?

- Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria: www.aepap.org/familia/herpeslab.htm
- Medline Plus: www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000606.htm