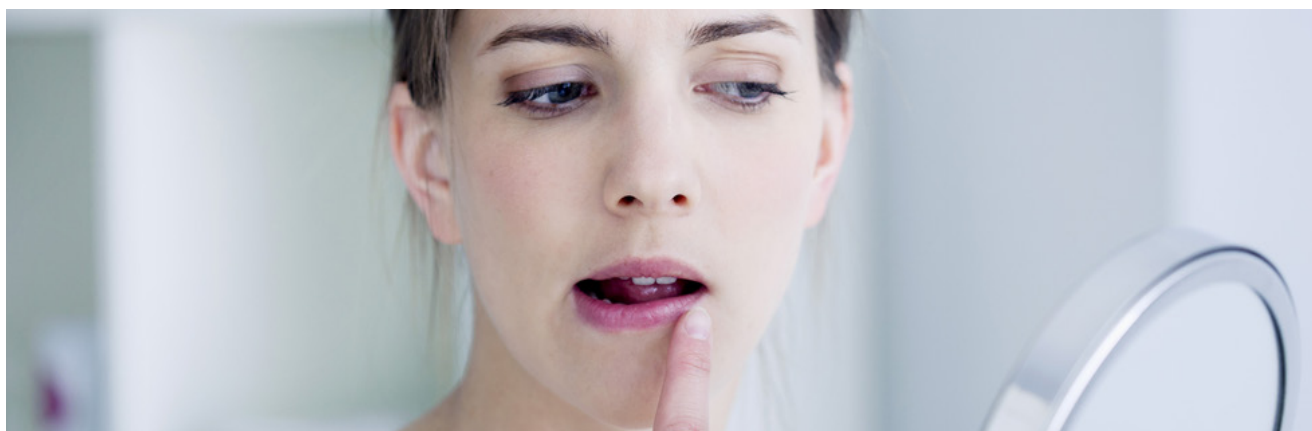


10 consejos para prevenir la propagación del herpes labial



- 1 No beses ni toques la piel de otras personas con un herpes labial activo.**
Para evitar contagiarte, especialmente si tienes predisposición a padecer esta infección, intenta evitar el contacto directo con quienes la sufren.
- 2 Lávate a menudo las manos.**
Si ya has desarrollado la infección, hazlo cuidadosamente antes de tocar a otras personas, sobre todo durante los periodos en que los brotes son más exacerbados.
- 3 Evita manipular las vesículas si tienes un brote.**
También es recomendable que no entres en contacto con niños, personas con eccemas o inmunodeprimidas en las que la infección puede ser de mayor gravedad.
- 4 Intenta no tocar otras partes de tu propio cuerpo.**
El autocontagio del virus del herpes simple no es común, pero puede suceder. Ten especial cuidado con zonas como los ojos y los genitales.
- 5 No compartas alimentos o bebidas con otras personas.**
De esta manera, evitarás propagar el virus, que puede diseminarse mientras haya secreción líquida en las ampollas.
- 6 Evita ciertas comidas.**
Si tienes lesiones, mejor no tomes bebidas calientes, ni alimentos picantes y salados, ni tampoco cítricos porque pueden causarte dolor o escozor en la morrera o pupa.
- 7 No te expongas al frío ni el sol.**
Dado que ambos pueden desencadenar nuevos episodios, trata de evitar las exposiciones prolongadas al sol, tanto en verano como en invierno. Si esquías, aplica protección solar (en forma de barra de labios) en tus labios y el área que los rodea.
- 8 Trata de evitar o controlar el estrés.**
Este es otro de los posibles factores que pueden reactivar el virus cuando este se encuentra latente en la piel.
- 9 Descansa bien.**
Dormir las horas suficientes y seguir una alimentación rica y equilibrada siempre es importante para mantenerse en un buen estado de salud general y también en caso de que sufras un herpes labial.
- 10 Si sufres recaídas con frecuencia, consulta a un profesional sanitario.**
Tu médico o farmacéutico te orientarán sobre qué medidas tomar para mitigar el problema.