

10 consejos para combatir el herpes zóster



- 1 Consulta a tu médico acerca de las vacunas disponibles.**
Si no has padecido la varicela, la vacuna frente a esta enfermedad puede hacer que el herpes zóster sea menos grave, aunque no hay forma de prevenirlo por completo.
- 2 Toma precauciones para evitar contagiar a otros.**
Para ello, mantén cubiertas las ampollas en todo momento, sigue el tratamiento correctamente y evita el contacto con recién nacidos, mujeres embarazadas, personas cuyo sistema inmunitario esté debilitado o que no se hayan vacunado contra la varicela.
- 3 Mantén la zona de la lesión limpia.**
Para evitar que se infecte, lava las erupciones con agua y jabón suave.
- 4 Alivia el dolor.**
Aplicar compresas frías y húmedas sobre las lesiones te ayudará a aliviar el dolor y el picor. Los baños en agua de avena coloidal o aplicar loción de calamina también pueden ser muy útiles.
- 5 No te rasques.**
Córtate bien las uñas para evitar sobreinfecciones por rascado.
- 6 Cuidado con el sol.**
Evita la exposición al sol hasta que las lesiones desaparezcan por completo, porque favorece la aparición de manchas oscuras en el proceso de cicatrización.
- 7 Mejor, en reposo.**
Si tienes fiebre, es recomendable el reposo hasta que esta desaparezca.
- 8 Precaución con la ropa infectada.**
Lava con agua bien caliente o tira a la basura la ropa que haya estado en contacto directo con las lesiones cutáneas, así como la ropa de cama, sábanas y toallas.
- 9 Mayor precaución con niños y adolescentes.**
Aunque es menos frecuente en gente joven, si sospechas que tu hijo puede estar afectado por un herpes zóster, evita administrarle ácido acetilsalicílico -aspirina-, ya que puede producirle una enfermedad inusual, pero grave, llamada Síndrome de Reye.
- 10 Consulta a tu médico a la menor sospecha.**
Si crees que puedes padecer herpes zóster, acude a tu médico, porque el tratamiento precoz puede disminuir la incidencia de la neuralgia postherpética u otras complicaciones más graves, especialmente si eres mayor de 50 años, estás inmunodeprimido o tienes síntomas oculares.