

P
H
C

HERPES

Es una **infección** causada por virus de la **familia del herpes** que produce pequeñas ampollas dolorosas en la piel o mucosas, como labios genitales, y que tiende a **reactivarse** en brotes.

Preguntas PHARMACARE

- ¿Tiene más síntomas?
- ¿Se presenta el herpes en otro lugar?
- ¿Considera estar más sometido a estrés, peor alimentación, etc?
- ¿Ha tomado el sol recientemente?
- ¿Sufre de alguna enfermedad crónica?



NutriFarmacia

¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME?

Moderar el consumo de alimentos con arginina (chocolate, café, mariscos, etc) ya que puede favorecer la reaparición de herpes. Tomar bebidas y comidas frías para reducir los síntomas.

Evitar las bebidas calientes, alimentos muy picantes y salados o los cítricos.

¿QUÉ FACTORES PUEDEN HACER REAPARECER EL HERPES?

Exposición al **sol**.

Estrés, fatiga, infecciones con fiebre y periodos menstruales.

Tratamiento con medicamentos **inmunosupresores**.



¿QUÉ DEBO SABER PARA PODER EVITAR EL HERPES?

- Es contagioso por lo que evitar el **contacto directo** (besos, compartir vasos o cubiertos, toallas).
- Para prevenir episodios nuevos: cremas protectoras para tomar el sol, hacer gárgaras con agua fría y enjuagarse con agua salada y evitar morderse los labios.

¿QUÉ TRATAMIENTO PUEDO SEGUIR?

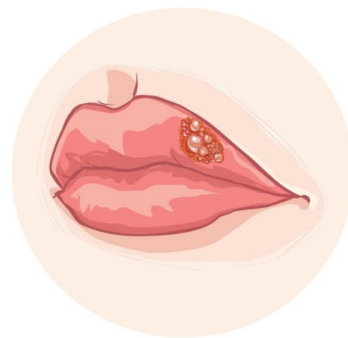
- Aplicación tópica de **aciclovir** (aplicar en cuanto aparezcan las señales de la calentura) se puede **combinar con hidrocloridato** si hay inflamación y dolor.
- Preparado para secar las ampollas (1 gramo de sulfato de cobre o zinc + 1 litro de agua).
- Aplicar **vaselina** sobre las costuras para aliviar las molestias.
- **Paracetamol/ibuprofeno** si hay dolor.

¿QUÉ TRATAMIENTO NO FARMACOLÓGICO PUEDO SEGUIR?

- **Árbol de té o suspensión de flores de sauco.**
- **Bálsamo de Melissa officinalis:** Actividad antiviral tópica
- **Propóleo:** Propiedades antivirales demostradas in vitro

¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO?

- Cuando la duración es superior a **diez días** y no hay mejora.
- Si aparecen **costras** amarillentas y no se curan.
- Las recurrencias son más **breves** y menos **severas** que la infección inicial.



BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).

Adaptación: Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)

Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.

FAR
MÀ
CIADEL
MER
CAT

Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

¡Visítanos en nuestra página web!



farmacia@delmercat.es



963 530 209



679 818 021



Av. del oeste, 21 46001
valencia



www.nutrifarmacia.com