

SALUD / TENDENCIAS

Remedios naturales para prevenir y tratar el herpes labial

El Ciudadano · 6 de diciembre de 2022





Esos malditos fuegos, molestos y dolorosos son causados por el virus del herpes simplex I... y afecta al 40% de nosotros.. Y si creías que no podías hacer nada al respecto, mas que esperar a que termine el dolor, estás equivocada. Con estos sencillos y naturales tips, no sólo reduciremos la inflamación, sino que evitaremos al virus completamente.

Para evitarlo

- **Ve los labios de tu novio:** Si tu novio trae un fuego, absténte de tocarlo. El herpes labial se contagia a través del contacto, y no sólo me refiero al besar, sino también al compartir utensilios de cocina o el mero roce de manos hacia los labios.
- **Adiós estrés:** Si has tenido un fuego en algún momento, el virus seguirá en tu sistema de por vida. Si tus defensas bajan, aparecerán de la nada, y esto puede suceder por un sinfín de razones, de las cuales destaca el estrés.
- **Poco sol:** El exceso de rayos de sol puede resultar en brotes porque, como el estrés, debilita al sistema inmunológico. También es súper importante que siempre utilices un

bálsamo labial con protector solar. Y si ya tienes un fuego, aplica bálsamo labial separadamente con un algodón para no esparcir el virus al resto de los labios.

- **Cuida tus defensas:** Más allá de cuidar de tus niveles de estrés, asegúrate de dormir lo suficiente, comer bien, hacer ejercicio y evitar aquellos hábitos que bajan tus defensas, como fumar y tomar.
- **Ve con un dermatólogo:** Los procedimientos cosméticos agresivos como el láser puede causar un brote. Si tienes una cita que de plano no puedes cambiar, dile a tu dermatólogo que te recete algo para evitar los brotes.
- **Guarda el maquillaje:** Asegúrate de guardar cualquier producto de belleza para los labios. Y no sólo eso, si tus labiales o bálsamos fueron contaminados con el virus, tíralos a la basura.

Remedios caseros

- **Duerme elevada:** Usa un par de almohadas extra para elevar tu cabeza. La altitud ayudará a que los fuegos se drenen para que el fruido se equilibre durante la noche.
- **Cuidado con tus manos:** Tocar un fuego no sólo puede secarlo, sino que también puede provocar infecciones bacterianas. ¡Cuidado!
- **Aplica hielo:** Reducirá la inflamación.
- **Toma mordidas pequeñas:** No hagas NADA que agrave la situación, tal como abrir la boca demasiado. Si el fuego se rompe, podría esparcirse al resto de tu boca.
- **Acude con un doctor:** Si el fuego es INSOPORTABLE, o se está rompiendo constantemente, pregúntale a tu doctor qué puedes hacer o qué medicamento recomienda.
- **Hazlo :** Humedece un pedazo de algodón con extracto de vainilla 100% pura. Dado que es un anti-viral natural, brindará un poco de alivio y acelerará la recuperación. Aplica por un minuto de 3 a 4 veces al día hasta que el fuego desaparezca.

Fuente: [El Ciudadano](#)