

TENDENCIAS

Guía informativa: todo lo que necesitas saber sobre herpes y sexo

El Ciudadano · 4 de junio de 2017

Una guía para no transmitir una de las ETS más comunes del mundo.



El herpes infecta a más personas en todo el mundo que cualquier otra enfermedad de transmisión sexual, y se propaga mediante una simple ecuación: Una persona tiene el virus. La otra no. Cualquier contacto sexual entre ambos puede infectar a quien esté sano.

No importa que sea sexo anal, vaginal, oral, o con los dedos; puedes contagiarte. «Todo depende de qué está entrando en contacto con qué», dice Aaron Glatt, especialista en enfermedades infecciosas y portavoz de la Sociedad de Enfermedades Infecciosas de América.

El virus entra más fácilmente al cuerpo a través de una herida en la piel, dice Glatt; como una abrasión producto del sexo rudo, un corte en la boca, o una llaga causada por otra condición. (Tener una ETS incrementa el riesgo de contagiarse de una segunda). Sin embargo, el herpes también puede escabullirse entre las defensas normales del cuerpo, especialmente a través de las membranas mucosas en la boca, los ojos, los genitales o el recto.

No hay cura para el herpes, y aunque su riesgo de propagación tiende a disminuir a lo largo de los años, todavía es posible infectar a tu pareja. Esto es lo que necesitas saber para evitar compartir más de lo que esperabas.

El sexo no es la única manera de salir positivo en una prueba

Si tu médico te diagnostica con herpes, asegúrate de dejar en claro lo que tienes, dice Glatt. Hay ocho tipos de virus del herpes simple. El tipo HSV-2 causa la mayoría de los casos de herpes genital. El HSV-1 causa con mayor frecuencia herpes labial, pero quizás debido a todo el sexo oral que damos y recibimos, el tipo 1 está causando cada vez más infecciones genitales.

Si le hicieras un análisis de sangre a cada estadounidense, nueve de cada diez presentaría evidencia de infección de alguno de estos ocho tipos, señala Glatt. Pero sólo uno de cada seis tiene **herpes** genital.

«Debes preguntar: ¿Qué tipo de herpes es, cómo me contagié, y puedo transmitirlo sexualmente?» aclara Glatt. Tu doctor debe ser capaz de ser franco contigo. Si la prueba es positiva, pero la infección no afecta tu área genital, lo más probable es

que estuvieras expuesto de alguna otra manera; por ejemplo, chupar el mismo juguete que un niño infectado en una guardería.

Si tiene llagas en tus partes privadas, pídele a tu médico que tome una muestra con un hisopo. Él o ella pueden hacer pruebas con el fluido de las llagas para comprobar la existencia del virus, en lugar de simplemente buscar anticuerpos como hacen los análisis de sangre, explica Glatt.

Si la prueba es positiva, realmente no importa si tienes el tipo 1 o 2, comenta. Tienes herpes genital, muy probablemente adquirido a través del contacto sexual con una persona infectada. Los pasos para detener su propagación son los mismos para ambos tipos.

Puedes contagiar a alguien incluso si no has tenido un brote

Los racimos de ampollas rojas son la señal inequívoca del herpes oral o genital. Cuando te infectas por primera vez, suelen aparecer dentro de dos y diez días. Las llagas pueden estallar, endurecerse, luego curarse; sólo para volver a aparecer. Los brotes recurrentes son más comunes durante el primer año, dice Glatt.

El pus que sale de estas llagas contiene millones de virus, dice Philip Werthman, un urólogo y director del Centro de Medicina Reproductiva Masculina en Los Ángeles. «Es el momento más contagioso durante un brote, cuando se revientan las ampollas».

Pero incluso si tu piel está limpia, no estás fuera de peligro. Podrías seguir esparciendo el virus, dice Werthman. Aunque el conteo del virus pueda ser más pequeño —probablemente en los cientos en lugar de los millones— el herpes aún puede infectar a tu pareja.

De hecho, alrededor del 70 por ciento de los contagios se producen durante los períodos asintomáticos, dice James Whiteside, un obstetra/ginecólogo en la Facultad de Medicina de la Universidad de Cincinnati.

Con frecuencia, esto ocurre poco antes o después de un brote activo. La mayoría de las personas tienen una sensación de hormigueo, dolor, picazón o escozor cuando están a punto de desarrollar llagas, un fenómeno que los expertos llaman «pródromo». Si evitas el sexo desde el momento en que sientes estos síntomas hasta un par de semanas después de que tus llagas se curen, reducirás el riesgo de infectar a tu pareja, señala Whiteside.

Los condones funcionan hasta cierto punto

Cuando no estás en medio de un brote activo, envuélvetelo. El uso consistente del condón reduce el riesgo de contagiar el virus en un 30 por ciento, según **un estudio** de los Archivos de Medicina Interna.

Pero, por supuesto, los condones pueden romperse y los usuarios pueden equivocarse al usarlos. Incluso cuando funcionan sin problemas, no son tan eficaces contra el herpes como lo son contra el embarazo, dice Glatt. El contacto con la piel antes de usar el condón, o con las áreas descubiertas deja vulnerable a la pareja.

Las mujeres enfrentan un mayor riesgo

Hablando de vulnerabilidad, las grandes extensiones de membranas mucosas dentro y alrededor de la vagina aumentan sus probabilidades de contraer herpes. Eso es especialmente cierto cuando tienen relaciones sexuales con hombres, que son más propensos que las mujeres a esparcir el virus, incluso cuando no presentan síntomas, explica Whiteside.

Según el médico, las tasas de contagio de los hombres a las mujeres son de alrededor del 10 por ciento, mientras que las mujeres pasan el herpes a los hombres no infectados sólo el 4 por ciento de las veces.

Puedes contagiarte a ti mismo.

La autoinoculación podría sonar como una escena de la nueva película de 50

Sombras, pero en realidad es un término que describe el hecho raro pero posible de reinfectarse con el virus, dice Werthman.

Digamos que tienes una llaga abierta y la tocas con las manos. Si tienes un corte o raspón, el virus puede volver a entrar a tu piel y causar ampollas dolorosas llamadas panadizo herpético en los dedos. Si luego te tocas los ojos, también te puede dar una queratitis herpética.

Incluso puedes infectar a otra persona si tocas tus llagas y luego les das la mano, advierte Werthman. Por lo tanto, mantén las manos fuera de tus genitales cuando tengas un brote activo, o al menos lávate o desinfectate después.

Los medicamentos antivirales ayudan a reducir los síntomas

Si tus brotes son frecuentes o severos, tu médico puede prescribir medicamentos que suprimen el virus y alivian los síntomas del herpes. Esto también reduce las posibilidades de propagación de la enfermedad. De hecho, las dosis diarias de un medicamento llamado valaciclovir reducen a la mitad el riesgo de infectar a tu pareja, según un estudio publicado en el ***New England Journal of Medicine***.

Asimismo, hay opciones aún más eficaces en el horizonte. En un **estudio** reciente de **JAMA**, un medicamento experimental llamado pritelivir redujo tanto la frecuencia de los brotes como el número de días que la persona infectada podía esparcir el virus.

Los investigadores también están trabajando para desarrollar una vacuna para el padecimiento. A diferencia de, por ejemplo, una vacuna contra la gripe que impide que te contagies de un virus, esta vacuna se administra a personas que ya tienen herpes genital.

En los **primeros estudios**, tres inyecciones en el transcurso de tres semanas redujeron a la mitad el número de días que una persona infectada esparcía el virus durante el transcurso del año, lo que también podría reducir las probabilidades de

contagio. Sin embargo, podrían pasar años antes de que tales métodos sean aprobados por la Administración de Alimentos y Medicamentos, señala Glatt. Mientras tanto, la buena y vieja monogamia —o los condones— siguen siendo tu mejor apuesta.

Publicado por [VICE.com](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)