



► **5.000 casos al año de tuberculosis en España**

La red española contra la tuberculosis pide al Ministerio de Sanidad que active un plan de prevención y control. Hay 5.000 casos al año.

Canarias7
saludable

► **Diez razones de peso para intentar oír mejor**

En su colaboración semanal, el doctor René de Lamar aborda las causas y consecuencias de la pérdida de audición.



suplemento semanal

HERPES ZÓSTER

La importancia del tratamiento precoz

Dermatología. La afección, causada por el virus varicela zóster de atención, se inicia con síntomas de malestar general, sensación de escozor o de hormigueo y dolor de intensidad variable, explica la doctora Nieves Martín, especialista de Hospital Perpetuo Socorro



HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

DERMATOLOGÍA

HPShospital.es.com



HERPES ZÓSTER

La importancia del tratamiento precoz

Hospital Perpetuo Socorro. El herpes zóster es una afección de atención habitual en la práctica dermatológica. Se inicia con síntomas de malestar general, sensación de escozor o de hormigueo y dolor de intensidad variable, explica la doctora Nieves Martín, especialista en Dermatología.

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

La varicela y el herpes zóster suponen diferentes manifestaciones clínicas de la infección por un agente único, el virus varicela zóster. La varicela se presenta con más frecuencia en los niños y característicamente se trata de una infección exantemática, es decir, que afectan normalmente sólo a la piel, generalizada. El herpes zóster es propio de adulto y se caracteriza por una erupción vesiculosa en una zona localizada.

«Este tipo de herpes se incluye en el contexto de las infecciones víricas cutáneas, constituyendo la reactivación de la infección por el virus varicela zóster, actuando por tanto la varicela como primoinfección. Tras esta infección primaria el virus viaja a lo largo de las vías nerviosas, alcanzando los ganglios sensoriales donde se mantiene latente. Y es precisamente en el interior de estos ganglios sensoriales donde se produce la reactivación», explica la doctora Nieves Martín, especialista en Dermatología de Hospital Perpetuo Socorro.

En consecuencia, el herpes zóster no es producto del contagio de la enfermedad a través de otros pacientes, ya sea de la varicela o de esta tipología herpética. La posibilidad de transmisión de la infección también es mucho menor que lo que ocurre en la varicela, en la que el paciente libera partículas víricas durante los primeros siete días, razón por la que es potencialmente contagioso y puede ocasionar la aparición de la patología en una persona que todavía no la haya padecido.

El herpes zóster es una afección frecuente y por tanto un motivo de atención habitual en la práctica dermatológica. Se inicia con síntomas de malestar general, sensación de escozor o de hormigueo y también de dolor de intensidad variable en la zona afectada. Estas molestias, que pueden estar ausentes si se presenta de forma asintomática, preceden a la aparición de lesiones cutáneas. A los 5-7 días comienza la erupción, cuya distribución típica con disposición unilateral, es una de las claves diagnósticas. Son placas eritematosas que en poco tiempo, horas o como máximo uno o dos días, progresan



Todo sobre el herpes zóster. La doctora Nieves Martín, especialista en Dermatología del Hospital Perpetuo Socorro.

a la formación de ampollas agrupadas de pequeño tamaño. En niños y adultos jóvenes los dolores que lo acompañan son leves o están ausentes, mientras que en adultos ancianos los dolores son intensos, característicamente unilaterales.

Respecto a las complicaciones que pueden aparecer, la más temida es la neuralgia postherpética. Se trata de la persistencia del dolor más de un mes tras la erupción del herpes zóster. Ocurre en el 10-15% de los pacientes, afectando a un tercio de los mayores de 60 años.

Cuando se afecta la rama oftálmica del nervio trigémino puede ocasionar lesiones oculares, desde la simple conjuntivitis con lagrimeo, hasta querati-

tis, escleritis e iritis. Es absolutamente obligatorio que en un herpes zóster en esta localización, además de la exploración dermatológica, se realice un control oftalmológico precoz.

En la fase aguda de esta afección las opciones de tratamiento son varias: tratamientos tópicos y antivíricos sistémicos así como pautas especiales de algunas formas clínicas especiales como el herpes zóster oftalmológico el que afecta a pacientes inmunodeprimidos. Asimismo, es en esta fase aguda en la que las lesiones deben mantenerse limpias y secas para evitar la sobreinfección. La aplicación de fomentos con soluciones astringentes puede acelerar la desecación de las ve-

sículas que provocan. Y en cualquier caso, no existe ninguna evidencia científica de la eficacia de los tratamientos antivíricos tópicos en el tratamiento del herpes zóster cutáneo.

«Si existe dolor asociado, tanto agudo como crónico, conocido como neuralgia postherpética, deben prescribirse pautas analgésicas para controlar dicha sintomatología. En los individuos ancianos el tratamiento en fase aguda debe plantear la posibilidad de prevención de este tipo de neuralgia», puntualiza la doctora Martín.

Los fármacos antivíricos sistémicos bloquean la multiplicación del virus de forma precoz. Su prescripción en pa-

cientes mayores de 50 años puede reducir la gravedad y duración del dolor agudo cuando se inicia el tratamiento antes de las 72 horas iniciales tras la aparición de las lesiones, por lo que es muy recomendable acudir con premura a un servicio de dermatología cuando se observen ampollas rojas en la piel. El tratamiento con dichos fármacos reduce las complicaciones oculares tardías.

Por contraposición los pacientes menores de 50 años, exceptuando los casos de herpes zóster oftálmico, no suelen presentar dolor agudo intenso, por lo que no requieren tratamiento antivírico, concluye la especialista en Dermatología de Hospital Perpetuo Socorro.

Prevención de complicaciones

El herpes zóster representa un problema importante de salud con repercusiones clínicas, psicológicas, sociolaborales y económicas importantes, por lo que se hace necesario la consulta rápida para poder iniciar un tratamiento precoz. El objetivo principal debe ir encaminado a acelerar la curación de las lesiones cutáneas, controlar la intensidad y la du-

ración del dolor y prevenir las complicaciones. En pacientes con alteraciones de la inmunidad, un segundo objetivo debe ser reducir el riesgo de diseminación. Existen una serie de factores predictivos que indican el riesgo de desarrollar una neuralgia postherpética cuando el paciente presenta un episodio agudo de herpes zóster. Estos factores están cons-

tituidos por la edad avanzada (más de 50 años), la presencia de un dolor inicial prolongado moderado-intenso y una erupción cutánea clínicamente grave. Los pacientes que presentan ansiedad y depresión asociada también parecen presentar un mayor riesgo de presentar neuralgia postherpética. Por esta razón deben adoptarse las medidas preventivas

en todo paciente que presente los factores predictivos descritos. No obstante, esta patología puede aparecer a cualquier edad, pero es mucho más frecuente en personas mayores de 50 años. Solamente en torno al 1% tiene más de dos episodios. En estos casos la patología suelen repetir su ámbito de acción y afectar a la misma zona.

UNIDAD DE MEDICINA DEPORTIVA



HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

TE MERECE
UN RECONOCIMIENTO

Médico

La Unidad de Medicina Deportiva del Hospital Perpetuo Socorro cuenta con un equipo de gran prestigio, especializado en Reconocimientos Médicos Deportivos.

Los reconocimientos son necesarios para una segura práctica deportiva y están dirigidos a deportistas profesionales y amateurs que desean mejorar su rendimiento deportivo.

928 49 99 00
HPShospital.com

Tras la figura de las PRINCESAS DISNEY

Alimentación. Los expertos alertan del riesgo de dietas que persiguen conseguir una cintura de avispa como la de Cenicienta.

CANARIAS7 SALUDABLE
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

Expertos de la Universitat Oberta de Catalunya (UOC) han alertado del riesgo de las conocidas como *dietas de Cenicienta*, que buscan imitar «el cuerpo de las princesas de Disney». Según los expertos, estas dietas persiguen conseguir una cintura de avispa como la de Cenicienta y, con este objetivo, en Japón centenares de adolescentes están siguiendo ya esta práctica.

Ahora la dieta se ha extendido a diferentes países a través

de las redes sociales y sus usuarias buscan tener una masa corporal de 18, cuando los expertos afirman que «la masa corporal saludable está entre 18,5 y 24,9, en función de la constitución de cada persona».

Los promotores de la dieta aseguran que la fórmula para saber el peso que debe tener una chica consiste en «elevar al cuadrado su altura y, después, multiplicar el resultado por 18», de manera que una mujer de 1,70

metros debería pesar, según esta dieta, 52 kilos.

La psicóloga sanitaria, dietista, nutricionista y profesora de la UOC Andrea Arroyo ha criticado que esta dieta persigue la «idea esencial de «querer imitar un personaje ficticio que se aleja de la realidad de cada persona» y ha recordado que «una cintura de avispa en la vida real prácticamente no existe».

Según Arroyo, esta dieta es «un fracaso garantizado» porque comporta una restricción alimentaria muy drástica para conseguir un peso «a cualquier precio» y lo único que hace es «centrarse en el criterio de peso y no de salud».

«Las chicas esta buscando una solución momentánea para tener un cuerpo como el de Cenicienta», ha denunciado Arroyo, que detalla que «vivirán constantemente frustradas porque es imposible de conseguir».

En la misma línea ha opinado el dietista y colaborador de la Universitat Oberta de Catalunya Alex Vidal, que ha recordado que «no se debe olvidar nunca la constitución que tiene cada uno» y ha reivindicado que lo necesario es «encontrar la mejor versión de uno mismo».

Para conseguir un peso y una figura saludables, Vidal recomienda «seguir unos buenos hábitos e huir de todo lo que lleve la palabra dieta» y, concretamente, aconseja beber agua, hacer ejercicio según las capacidades de cada uno, seguir una alimentación equilibrada y dormir correctamente.

«Nadie se puede poner en forma ni conseguir unos objetivos de calidad y definitivos en dos días», ha afirmado Vidal, que cree que este tipo de dietas constatan «la presión social hacia la mujer para que esté delgada».



Hombres en los ensayos de cáncer de mama

El profesor emérito de cirugía en la Facultad de Medicina de la Universidad de Cardiff y presidente del XI Congreso Europeo de Cáncer de Mama (EBCC11), Robert Mansel, ha pedido que se incluya a los

hombres en los ensayos para mejorar los tratamientos de cáncer de mama. La copresidenta del EBCC11, actual directora de la Unidad de Cirugía de la Mama en la Clínica Universidad de Navarra, Isabel Rubio,

presentó en el congreso un trabajo que demuestra que si las mujeres reciben previamente a la cirugía un tratamiento para reducir los tumores puede evitarse la cirugía radical. En función de estos resultados, el pro-

fesor Mansel ha afirmado que «estos hallazgos podrían aplicarse también a los hombres, pero no lo sabemos porque a los que tienen este tumor prácticamente nunca se les incluye en los ensayos clínicos».