

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Apr 29, 2025

Herpes zóster: ¿Qué tratamientos funcionan?

Cualquier persona que haya tenido varicela puede contraer herpes zóster en el futuro. El herpes zóster puede ser muy doloroso, pero existen buenos tratamientos que pueden acortar un ataque y ayudar a prevenir problemas duraderos. También hay vacunas para ayudar a prevenir el herpes zóster.

Qué tratamientos funcionan para prevenir el herpes zóster?

Hay dos vacunas disponibles para ayudar a proteger a las personas mayores de contraer herpes zóster. El que se le ofrezca puede depender de lo que esté disponible y lo que prefiera su autoridad sanitaria.

- Zostavax es una vacuna que se administra en una sola inyección. Es adecuado para la mayoría de las personas, pero no para las mujeres embarazadas, las personas que tienen problemas que afectan su sistema inmunológico y los niños.
- Shingrix se administra en dos inyecciones, con unos meses de diferencia. Parece ser más eficaz que Zostavax, especialmente en personas mayores. Pero parece más probable que cause irritación después de recibir la inyección.

Ambas vacunas reducen la probabilidad de contraer herpes zóster. Si contrae herpes zóster después de recibir la vacuna, la vacuna puede ayudar a:

- hacer que los síntomas sean menos graves, y
- reducir la posibilidad de dolor a largo plazo.

Qué tratamientos funcionan para tratar el herpes zóster?

El herpes zóster es causado por el mismo virus que causa la varicela. Se llama virus de la varicela zóster.

Una vez que has tenido varicela, el virus vive en tus células nerviosas. Por lo general, permanece en las células nerviosas durante muchos años y no causa ningún problema. Su sistema inmunológico lo mantiene bajo control.

Herpes zóster: ¿Qué tratamientos funcionan?

Pero a medida que envejeces, o si tu sistema inmunitario es débil, el virus puede "despertarse" y empezar a reproducirse en tus células nerviosas. Luego, el virus viaja a las terminaciones nerviosas de la piel. Esto puede causar una erupción dolorosa y hacer que se sienta enfermo.

El tratamiento durante un ataque de herpes zóster puede ayudar a aliviar los síntomas y reducir las probabilidades de tener problemas más graves, como dolor duradero. Si tienes dolor duradero, existen tratamientos que pueden ayudar.

Cosas que puedes hacer por ti mismo

El herpes zóster puede ser muy incómodo. Hay algunas cosas que puedes intentar para sentirte mejor.

- Toma analgésicos de venta libre, como el paracetamol. También puede usar loción de calamina para calmar la picazón y el dolor.
- Use ropa holgada que probablemente no irrite su piel.
- Mantenga la erupción limpia y seca.
- Proteja la erupción con un apósito estéril suelto y antiadherente.
- Enfríe la erupción usando una compresa de hielo o tomando un baño frío.

Si sigues teniendo dolor a pesar de tomar analgésicos de venta libre, pídele ayuda a tu farmacéutico o médico. Es posible que puedan recomendar un analgésico más fuerte.

Tratamientos para un ataque de herpes zóster

Tomar **pastillas antivirales** cuando tienes un ataque de herpes zóster significa que es probable que tu dolor desaparezca antes. El dolor también puede ser más leve y la erupción puede desaparecer más rápidamente. Los antivirales actúan impidiendo que el virus se reproduzca.

Si tienes el sarpullido del herpes zóster en la cara, tomar comprimidos antivirales puede reducir tus probabilidades de contraer problemas oculares a causa del herpes zóster.

Al igual que todos los medicamentos, los antivirales pueden causar efectos secundarios en algunas personas. Estos pueden incluir dolor de cabeza o sensación de malestar. Pero estos efectos secundarios no suelen ser graves.

Si tiene dolor duradero

El dolor duradero después del herpes zóster se llama neuralgia posherpética. Continúa después de que el sarpullido haya desaparecido, a veces durante meses o más. Los tratamientos pueden ayudarle a sentirse mejor.

Si el dolor es leve tomar analgésicos de venta libre, como paracetamol o ibuprofeno, puede ayudar. Algunas personas también descubren que el uso de una crema que contiene capsaicina (extracto de chile) ayuda a aliviar el dolor.

El médico también podría recomendarte tomar un analgésico opiode débil, como la codeína.

Herpes zóster: ¿Qué tratamientos funcionan?

Si el dolor es más intenso el médico podría recetarte un medicamento opioide más fuerte, como el tramadol. Pero su médico probablemente le recetará una dosis baja, ya que el tramadol puede ser adictivo. Si le preocupa volverse adicto a los analgésicos opioides, hable con su médico.

El tramadol también puede causar otros efectos secundarios, como estreñimiento, somnolencia y náuseas.

Si los analgésicos fuertes no ayudan lo suficiente, el médico puede recetarte cierto tipo de antidepresivo, llamado tricíclico. Estos medicamentos generalmente se usan para tratar la depresión. Pero en una dosis baja, pueden ayudar a reducir el dolor nervioso.

Es posible que deba tomar un tricíclico durante varias semanas antes de que comience a funcionar. Los posibles efectos secundarios de los tricíclicos pueden incluir sensación de cansancio, dolor de estómago e inquietud.

Otra opción para el dolor intenso es un medicamento llamado anticonvulsivo. Estos medicamentos generalmente se usan para tratar la epilepsia, pero también pueden ayudar con el dolor nervioso.

Los efectos secundarios de los anticonvulsivos pueden incluir sensación de mareo, somnolencia, aumento de peso y estreñimiento.

Para obtener más información sobre el herpes zóster, consulte nuestro folleto *Herpes zóster: ¿qué es?*

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

