

# Vivir Mejor la Tercera Edad

## La culebrilla

*Rocío, una mujer de 79 años de edad, dijo que la culebrilla le causaba tanto dolor que no aguantaba ponerse su ropa o que las sábanas le rozaran la piel. Rocío estuvo enferma por varios meses. A su amiga Sara le fue mejor. La culebrilla hizo que Sara se sintiera enferma por unos días y sufriera algunas molestias. Pero se recuperó y volvió a ser la misma de siempre en unas pocas semanas.*



### ¿Qué es la culebrilla?

La culebrilla (shingles) es una enfermedad que afecta los nervios y causa dolor y ampollas en los adultos. Está causada por el mismo virus de varicela zóster que causa la varicela en los niños. Después que una persona

se recupera de haber tenido varicela, el virus no abandona el cuerpo, sino que continúa viviendo en algunas células nerviosas. Por razones que no se entienden completamente, el virus puede volverse activo en lugar de permanecer inactivo. Cuando el virus se reactiva en los adultos, causa la culebrilla.

La mayoría de los adultos viven con el virus de varicela zóster en sus cuerpos y nunca contraen culebrilla. Aproximadamente uno de cada cinco adultos que han tenido varicela contraerá culebrilla más tarde en su vida. En la enfermedad de culebrilla, las ampollas tienden a agruparse en un área específica, en lugar de propagarse por todo el cuerpo como ocurre con la varicela.

Cuando el virus reactivado se desplaza por la vía de un nervio hacia la superficie de la piel, brota un sarpullido. Usualmente el sarpullido aparece como una franja en un costado de la cara o del cuerpo. La palabra “shingles” en inglés proviene de una palabra en latín que significa faja, debido a que frecuentemente esa es la forma del sarpullido. Estar afectado con culebrilla no significa que usted tiene alguna otra enfermedad subyacente, como cáncer.

## ¿Quién está a riesgo?

Cualquier persona que tiene el virus de varicela zóster en su cuerpo puede tener el riesgo de contraer culebrilla. Actualmente no hay manera de saber quién contraerá la enfermedad. Pero hay algunos factores que aumentan su probabilidad de contraer culebrilla.

◆ *Edad avanzada.* El riesgo de contraer culebrilla aumenta con la edad. A las personas les cuesta combatir las infecciones a medida que van envejeciendo. La probabilidad de contraer culebrilla aumenta mucho más cuando se llega a la edad de 70 años.

◆ *Dificultad para combatir infecciones.* Su sistema inmunológico es la parte de su cuerpo que combate las infecciones. La edad puede afectar su sistema inmunológico. Éste también puede ser afectado por la infección del VIH, las drogas para el tratamiento del cáncer, los tratamientos de radiación, demasiado sol o por el trasplante de órganos. Hasta el estrés o un resfrío pueden debilitar su sistema inmunológico por un corto tiempo y ponerlo a riesgo de contraer culebrilla.

## ¿Cuáles son los síntomas de la culebrilla?

La mayoría de las personas tienen algunos de los siguientes síntomas:

- ◆ Ardor, hormigueo o adormecimiento en la piel
- ◆ Malestar general—escalofríos, fiebre, estómago descompuesto o dolores de cabeza
- ◆ Ampollas llenas de fluido
- ◆ Piel sensible al tacto
- ◆ Desde picazón leve hasta dolor fuerte

La culebrilla sigue un curso establecido. Unos días después de la sensación de hormigueo o ardor en la piel, brota un sarpullido rojo en el cuerpo, cara o cuello. En unos días más, el sarpullido se torna en ampollas llenas de fluido. En el transcurso de varios días más, las ampollas se secan y forman una costra. El sarpullido usualmente ocurre en un costado del cuerpo. La mayoría de los casos de culebrilla duran de 3 a 5 semanas.

## Debe consultar a un médico

*Jorge, de 67 años de edad, tenía un sarpullido rojo en la cara y se sentía enfermo. Su esposa le rogó que fuera a ver al médico, pero él le dijo: “Es simplemente un sarpullido. En unos días estaré bien”. Su esposa le insistió que fuera al médico. El médico le dijo a Jorge que tenía culebrilla y le recetó un medicamento.*

Es importante que vaya a ver al médico no más de 3 días después de que el sarpullido empieza. El médico necesita ver el sarpullido para verificar que usted tiene culebrilla y elaborar un plan de tratamiento. A pesar de que no existe una cura para la culebrilla, un tratamiento temprano con drogas que combaten el virus puede ayudar a que las ampollas se sequen más rápido y a prevenir el severo dolor. La culebrilla frecuentemente puede ser tratada en la casa. Los pacientes que tienen culebrilla rara vez necesitan internarse en un hospital.

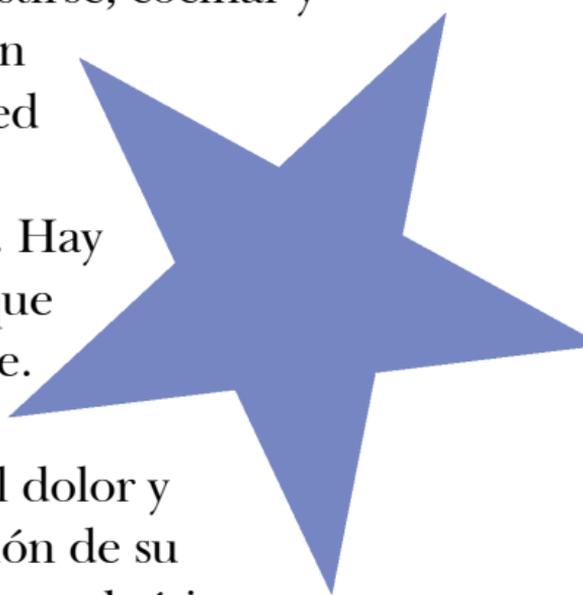
## ¿Por qué el dolor persiste por tanto tiempo?

Cuando el sarpullido desaparece, algunas personas retienen un dolor que persiste por mucho tiempo

llamado neuralgia post-herpética. El dolor se siente en la misma área donde se encontraba el sarpullido. Para algunas personas, la neuralgia post-herpética es la peor parte de la culebrilla y la que perdura por más tiempo. Mientras más edad tiene una persona cuando contrae la culebrilla, más probabilidad tiene de desarrollar neuralgia post-herpética.

*“He tenido neuralgia post-herpética por nueve meses”, dice Pedro, un hombre de 80 años de edad. “No puedo encontrar algo que alivie el dolor”.*

El dolor de la neuralgia post-herpética puede causar depresión, ansiedad, insomnio y pérdida de peso. Algunas personas que sufren de neuralgia post-herpética tienen dificultad en realizar sus actividades diarias, como vestirse, cocinar y comer. Hable con su médico si usted tiene alguno de estos problemas. Hay medicamentos que podrían ayudarle. Los esteroides pueden aliviar el dolor y acortar la duración de su enfermedad. Los analgésicos,



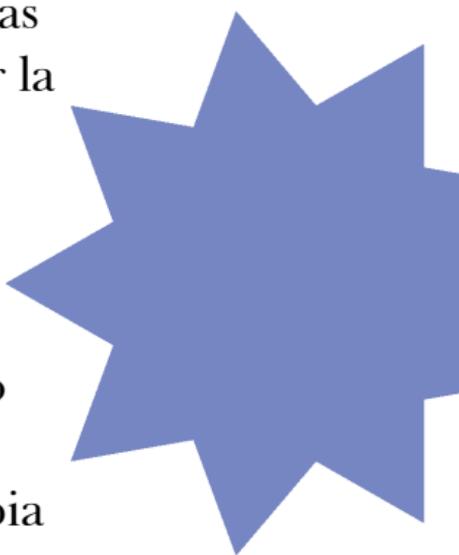
antidepresivos y anticonvulsivos pueden reducir el dolor. Usualmente la neuralgia post-herpética mejora con el tiempo.

## Prevención de la culebrilla—una vacuna

La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (U.S. Food and Drug Administration) ha aprobado una vacuna que puede prevenir que las personas contraigan culebrilla. Debe preguntarle a su médico si la vacuna contra la culebrilla es apropiada para usted. La vacuna está disponible para personas de 60 años de edad y mayores.

## ¿Cuáles pueden ser las complicaciones de la enfermedad?

En algunos casos, las ampollas causadas por la culebrilla pueden infectarse. Eso puede dejar una cicatriz. Su médico le puede recetar un tratamiento con antibióticos. Mantenga el área limpia y seca, y trate de no rascarse.



Hay otros problemas que pueden presentarse y requieren atención. Las ampollas cerca de los ojos pueden causar daños perdurables a los ojos o ceguera. También pueden ocurrir problemas auditivos, una breve parálisis de la cara, o en un número pequeño de casos, inflamación del cerebro (encefalitis). Si usted tiene ampollas en la cara, es importante que vaya al médico tan pronto note un sarpullido.

## ¿La culebrilla es contagiosa?

No, la culebrilla no es una enfermedad contagiosa. Una persona que tiene culebrilla no puede contagiarle esa enfermedad a usted. Pero una persona que tiene culebrilla sí puede contagiarlo con varicela. De manera que si usted nunca ha tenido varicela, trate de mantenerse alejado de cualquier persona que tenga culebrilla.

*Flora, una mujer de 77 años de edad, relata: “Mi hija se mantuvo alejada cuando yo tuve culebrilla. Ella nunca había tenido varicela y no quería correr el riesgo de contraerla. Por dicha mi hermana vive cerca y pudo ayudarme durante esas primeras semanas”.*

## ¿Es posible que la culebrilla regrese?

A la mayoría de las personas les da culebrilla solamente una vez. Pero es posible tenerla más de una vez.

## ¿Qué puede hacer usted?

Si usted tiene culebrilla, he aquí algunas cosas que pueden ayudarle a sentirse mejor:

- ◆ Asegúrese de descansar lo suficiente, evite el estrés lo más que pueda y consuma comidas bien balanceadas.
- ◆ Los ejercicios simples como estirarse o caminar pueden ayudarle. Consulte con su médico antes de hacerlo.
- ◆ Moje una toallita con agua fresca y póngala sobre las ampollas para aliviar el dolor y ayudar a secar las ampollas.
- ◆ Haga cosas que distraigan su mente del dolor que está sintiendo. Vea televisión, lea libros interesantes, hable con sus amigos o entreténgase con un pasatiempo de su agrado.

◆ Trate de relajarse. El estrés puede empeorar el dolor. Escuche música que le ayude a relajarse.

◆ Comparta lo que siente acerca de su dolor con familiares y amigos. Pídeles ayuda.

## Para más información

Éstas son algunas de las fuentes de información:

### **American Chronic Pain Association (Asociación Americana para el Dolor Crónico)**

P.O. Box 850

Rocklin, CA 95677

1-800-533-3231 (Línea gratis)

*[www.theacpa.org](http://www.theacpa.org)*

### **Food and Drug Administration (Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos)**

10903 New Hampshire Avenue

Silver Spring, MD 20993

1-888-463-6332 (Línea gratis)

*[www.fda.gov](http://www.fda.gov)*

*[www.fda.gov/AboutFDA/EnEspañol/default.htm](http://www.fda.gov/AboutFDA/EnEspañol/default.htm)*

**National Institute of Allergy and  
Infectious Diseases**

**(Instituto Nacional de Alergias y  
Enfermedades Infecciosas)**

6610 Rockledge Drive, MSC 6612  
Bethesda, MD 20892-6612

1-866-284-4107 (Línea gratis)

1-800-877-8339 (Línea gratis/TTY)

*www.niaid.nih.gov*

**National Institute of Neurological  
Disorders and Stroke**

**(Instituto Nacional de Trastornos  
Neurológicos y Accidentes  
Cerebrovasculares)**

P.O. Box 5801

Bethesda, MD 20824

1-800-352-9424 (Línea gratis)

1-301-468-5981 (TTY)

*www.ninds.nih.gov*

*espanol.ninds.nih.gov*

**National Shingles Foundation  
(Fundación Nacional sobre la  
Culebrilla)**

590 Madison Avenue

21st Floor

New York, NY 10022

1-212-222-3390

*www.vzvfoundation.org*

Para más información sobre la salud y el envejecimiento, comuníquese con:

**National Institute on Aging  
Information Center  
(Centro de Información del Instituto  
Nacional Sobre el Envejecimiento)**

P.O. Box 8057

Gaithersburg, MD 20898-8057

1-800-222-2225 (Línea gratis)

1-800-222-4225 (TTY/Línea gratis)

*www.nia.nih.gov*

*www.nia.nih.gov/Espanol*

Nuestro sitio de Internet tiene información sobre una gran variedad de temas de salud. En este sitio usted puede también ordenar publicaciones y suscribirse para recibir comunicados electrónicos.



National Institute on Aging

Instituto Nacional Sobre el Envejecimiento  
Institutos Nacionales de la Salud  
Departamento de Salud y Servicios  
Humanos de los Estados Unidos



Marzo 2010: Traducido de inglés a español  
Junio 2009: Inglés