



Mejorando  
la Calidad de Salud

## Healthy Insights

INFORMADO • COMPROMETIDO • EMPODERADO

Abril de 2024

### Zóster: lo que tiene que saber

Se calcula que una de cada tres personas en los Estados Unidos contraerá el zóster. Cuando uno tiene varicela, un virus empieza a vivir en las células nerviosas. En algunas personas, el virus termina causando el zóster. A medida que uno envejece, aumenta el riesgo de presentar el zóster. Algunos estudios también demuestran que el estrés puede desencadenar el zóster. Aunque no tenga cura, puede prevenirse y tratarse.

#### Qué buscar

El primer síntoma del zóster es un dolor ardiente o punzante. También puede sentir entumecimiento o picazón en un lado del cuerpo. Al cabo de uno a cinco días, puede aparecer un sarpullido rojo en un lado del cuerpo. Suele aparecer alrededor de la cara o la cintura. Unos días después de la aparición del sarpullido, observará ampollas llenas de líquido. Entre siete y diez días después, las ampollas se secan y se forman costras. Al cabo de unas semanas, las costras empiezan a desaparecer. A lo largo de estas etapas, puede tener:

- Escalofríos
- Fiebre
- Dolor de cabeza
- Malestar estomacal

Si cree que puede tener zóster, no espere a decírselo a su médico. Asegúrese de hablar con su médico sobre sus síntomas antes de que transcurran tres días desde el inicio del sarpullido.



#### ¿Debería vacunarse?

Los adultos a partir de 50 años deberían hablar con un profesional médico sobre la vacuna del zóster para reducir el riesgo de contraerlo. Aunque el zóster puede afectar a una persona de cualquier edad, es más frecuente en mayores de 50 años. Hable con su proveedor de atención médica sobre si debe vacunarse o no contra el zóster. No debe ponerse la vacuna contra el zóster si ha tenido una reacción alérgica a ella antes o si tiene zóster en el momento de la vacunación.



La vacuna contra el zóster se administra en dos dosis. Debe aplicarse la segunda dosis entre dos y seis meses después de la primera.

Aunque no suele ser contagioso, puede transmitirse de una persona a otra durante la fase de las ampollas. Por esa razón, es importante mantener cubierto el sarpullido.

### ¿Cuándo deja de doler?

La mayoría de los casos de zóster duran entre tres y cinco semanas, aunque cada caso es diferente. Por lo general, las personas contraen zóster una sola vez en su vida, pero es posible contraerlo más de una vez. Algunas personas pueden experimentar síntomas durante unos días. La intensidad del dolor es diferente en cada persona. Algunas personas solo experimentan picazón, mientras que otras sienten dolor con el mínimo contacto. Otras pueden desarrollar neuralgia posherpética (PHN, por sus siglas en inglés), que causa dolor a largo plazo que puede resultar en depresión, ansiedad, insomnio y pérdida de peso.

### ¿Qué sigue?

Si contrae zóster, recuerde cuidarse bien tanto física como mentalmente. Asegúrese de descansar lo suficiente y de tener una alimentación equilibrada. Para aliviar las ampollas, pruebe darse un baño de avena o ponerse loción de calamina para la zona afectada. Evite el estrés y realice actividades agradables y tranquilizadoras, como leer un libro, escuchar un audiolibro, pintar o entretenerse con juegos como el sudoku o la sopa de letras. Si se siente con fuerzas, considere dar un paseo rápido o hacer estiramientos suaves. Asegúrese de consultar con su médico antes de hacer ejercicio ligero mientras presente el zóster.



### Fuentes

**Shingles Vaccination | CDC | <https://bit.ly/3lpIKQr>**

**5 Things You Need to Know About Shingles | NIH | <https://bit.ly/3wNDxza>**

**Shingles | NIH | <https://bit.ly/3P4LaHS>**

**Shingles: What you need to know about causes, symptoms, and prevention. | NIA | <https://bit.ly/3Tr8p1C>**

**Stress Is a Risk Factor for Shingles Among Older Adults | Oxford University Press | <https://bit.ly/3TrWwY0>**

*Healthy Insights de IPRO* es una publicación de la autoría de la Dra. Clare Bradley, Vicepresidenta Sénior/Directora Médica de IPRO, y una defensora de la salud pública reconocida a nivel nacional.

IPRO es una organización sin fines de lucro que trabaja con agencias gubernamentales, proveedores y pacientes para medir y mejorar la atención médica para todos. Durante más de 35 años hemos hecho uso creativo de la experiencia clínica, la tecnología emergente y las soluciones de datos para hacer que el sistema de atención médica funcione mejor.



Mejorando  
la Calidad de Salud

**IPRO Healthy Insights**  
**1979 Marcus Avenue**  
**Lake Success, NY 11042**  
**(516) 209-5403**  
**<https://ipro.org>**