

# Herpes:

---

# Guía del paciente (A Patient's Guide)

# Herpes: Guía del paciente (Herpes: A Patient's Guide)

## Introducción (Introduction)

El herpes es una infección muy común que se transmite mediante el contacto directo con la piel. Algunos estudios canadienses han calculado que hasta un 89 % de canadienses ha estado expuesto al herpes simple de tipo 1 (VHS-1), que generalmente se manifiesta en forma de llagas en la boca. En un estudio realizado en la Colombia Británica, alrededor del 15 % de las personas tuvo un resultado positivo en la prueba del herpes simple de tipo 2 (VHS-2), que es el tipo de herpes que, por lo general, se considera el herpes genital. Recientemente, el VHS-1 se ha presentado con más y más frecuencia en los genitales. Algunas personas pueden tener ambos tipos de herpes. La mayoría de las personas tiene síntomas tan leves que ni siquiera sabe que tiene herpes.

Aunque el herpes es muy común, también conlleva mucho estigma. Este estigma puede causar ansiedad, temor e información errónea acerca del herpes.

El objetivo de este material es proporcionarle información sobre el herpes, mostrarle herramientas para controlar sus síntomas, disminuir el riesgo de transmitir el herpes a su pareja y ayudarlo a superar el impacto emocional que algunas personas sienten cuando se enteran de que tienen herpes.

VHS-1 and VHS-2: qué importa el nombre.....	3
Síntomas del herpes.....	4
Transmisión del herpes: ¿cómo se contrae?.....	6
Pruebas de detección del herpes: ¿cuándo son útiles? .....	8
Tratamiento para el herpes: cómo controlar sus síntomas .....	10
Lo que significa el herpes para usted: cuando recibe un diagnóstico nuevo .....	12
Lo que significa el herpes para usted: aceptación de su diagnóstico .....	14
Lo que significa el herpes para usted: citas románticas y el herpes .....	16
El herpes y el embarazo .....	19
Recursos para el herpes.....	21
Opciones para servicios de terapia.....	22

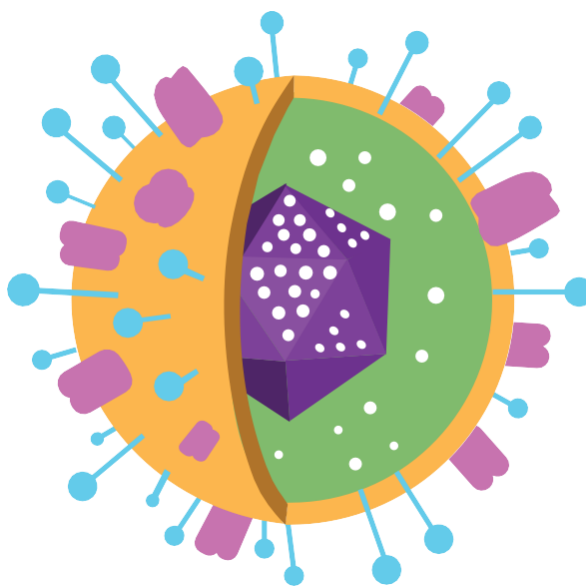
# VHS-1 y VHS-2: qué importa el nombre (HSV-1 and HSV-2: what's in a name?)

El herpes es una infección viral común que por lo general se encuentra en la boca o en los genitales. El virus del herpes tiene dos tipos: **herpes simple de tipo 1** (VHS-1) y **herpes simple de tipo 2** (VHS-2).

Las personas por lo general piensan en el VHS-1 como herpes oral (llagas o “fuegos”) y en el VHS-2 como herpes genital. De hecho, cualquiera de los dos tipos puede encontrarse en ambas partes del cuerpo. Aunque es cierto que es más probable que las llagas en la boca sean causadas por el VHS-1, también pueden ser causadas por el VHS-2. Y hasta un 45 % de los nuevos diagnósticos de herpes genital es ahora a causa del VHS-1, no del VHS-2.

El herpes a veces puede presentarse en otras partes del cuerpo, como los ojos (queratitis herpética), el dedo (absceso herpético) o un área de piel herida en el cuerpo, generalmente a causa de deportes de contacto (*herpes gladiatorum*). La queratitis herpética y el *herpes gladiatorum* generalmente son causados por el VHS-1, mientras que el absceso herpético puede ser causado por el VHS-1 o el VHS-2.

Con frecuencia se piensa que el VHS-2 de algún modo es peor que el VHS-1, pero esto no es cierto. De hecho, ambos tipos de herpes rara vez causan problemas graves de salud. La mayoría de las personas con VHS-1 o VHS-2 no tiene síntomas o tiene síntomas tan leves que no los nota. Las personas que sí tienen síntomas presentan ampollas, comúnmente en la boca o en los genitales. Si usted tiene herpes y presenta ampollas que le causan dolor o que son frecuentes, hay medicamentos que puede tomar para que le ayuden con esto.



VIRUS DEL HERPES SIMPLE

## ¿Cuál es la diferencia? (How are they different?)

Existen algunas diferencias en cómo cada tipo de virus se presenta en el cuerpo. En general, las personas que tienen VHS-1 en los genitales tienen menos brotes y menos “diseminación asintomática” (esto sucede cuando el virus está presente en la piel, pero no hay síntomas visibles) que las personas que tienen VHS-2 en los genitales. El VHS-2 generalmente no se presenta en la boca, pero cuando esto sucede, causa menos brotes y menos diseminación asintomática que el VHS-1.

Tener un tipo de herpes puede brindar cierto grado de protección contra el contagio del otro tipo, pero de todos modos es posible contraer VHS-1 y VHS-2.

Los síntomas del herpes pueden oscilar entre nulos e intensos. Muchas personas tienen síntomas tan leves que quizá no los noten. Otras personas pueden tener brotes incómodos o dolorosos.

## LOS SÍNTOMAS GENERALES PUEDEN INCLUIR:

- Una o más llagas que parecen ampollas, cortadas o heridas
- Podría sentir picazón, hormigueo, quemazón, sensibilidad o dolor en la piel
- Fiebre, dolor de cabeza o dolores musculares
- Cansancio y malestar

## LOS SÍNTOMAS DEL HERPES GENITAL PUEDEN INCLUIR:

- Dolor en las piernas o los glúteos
- Los ganglios linfáticos en las ingles podrían estar hinchados y sensibles
- Dolor al orinar (hacer pipí)
- Cambio en la secreción vaginal
- Genitales hinchados

## Síntomas de pródromo

### (Prodrome symptoms)

Alrededor de la mitad de las personas que tienen herpes presenta síntomas de pródromo, que son sensaciones físicas que aparecen antes de un brote (cuando el virus está activo en las terminaciones nerviosas). Los síntomas de pródromo pueden incluir picazón u hormigueo en el área donde generalmente se presentan los brotes, o dolor a lo largo de la parte posterior de la pierna o en los glúteos (en el caso de brotes genitales).

A veces, se presentan síntomas de pródromo, pero no se produce un brote completo. Para las personas que los presentan, los síntomas de pródromo pueden ser una alerta temprana útil de que podría producirse un brote.

## Tipos de brotes (Types of outbreaks)

Las infecciones de herpes se dividen en tres tipos distintos de brotes: primer brote primario, primer brote no primario y brote recurrente.

## PRIMER BROTE PRIMARIO (PRIMARY FIRST OUTBREAK)

Un auténtico primer brote primario sucede cuando una persona acaba de contraer el herpes. Los síntomas de cuerpo completo, como fiebre, dolor de cabeza, dolores musculares, cansancio y malestar, son más comunes con los brotes primarios. Las llagas del herpes también podrían ser muy dolorosas. Los brotes primarios por lo general son peores que los brotes futuros. Sin embargo, muchas personas con auténticos brotes primarios no tienen síntomas intensos.

En las personas que presentan llagas, estas por lo general comienzan como ampollas que luego se rompen y se forman úlceras. En la piel, estas úlceras forman pequeñas costras que eventualmente se desprenden. En las membranas mucosas, como los labios internos de la vagina, las úlceras sanan sin la formación de costras.

Durante un primer brote primario, no es raro que se presente un segundo brote como una semana después del primero. Este periodo completo de brotes normalmente dura de 2 a 4 semanas, pero puede ser más corto si se toman medicamentos dentro de las primeras 72 horas tras el inicio del brote.

## PRIMER BROTE NO PRIMARIO (NON-PRIMARY FIRST OUTBREAK)

Un primer brote no primario sucede cuando alguien que ya tiene un tipo de herpes contrae el segundo tipo. Por ejemplo, una persona que ya tiene VHS-1 en la boca contrae VHS-2 en los genitales.

Los primeros brotes no primarios por lo general no son tan intensos, y las personas tal vez no piensen que es herpes. Es menos probable que los primeros brotes no primarios estén acompañados de síntomas de cuerpo completo o que causen tanto dolor como los primeros brotes primarios. Las llagas y otros síntomas aun así pueden ser incómodos, pero lo más probable es que no duren tanto como en los primeros brotes primarios.

## BROTE RECURRENTE (RECURRENT OUTBREAK)

Una vez que alguien ya ha tenido un primer brote, podría tener brotes recurrentes o repetidos. No todas las personas que tienen primeros brotes primarios o no primarios tienen brotes recurrentes. El patrón de brotes recurrentes es distinto para cada persona. Algunas personas podrían no tener brotes recurrentes jamás, algunas podrían tener varios brotes al año y algunas podrían tener brotes con regularidad (aunque esto no es frecuente). Los brotes recurrentes son más comunes en el primer año y su frecuencia generalmente disminuye después.

El virus del herpes normalmente permanece latente en el cuerpo. Los brotes de herpes se producen cuando se estimula el virus y este viaja por los conductos nerviosos hasta la piel. Ya que el mismo grupo de nervios va a los genitales, los muslos, la parte baja del abdomen, el recto y los glúteos, es posible presentar un brote recurrente de herpes genital en cualquiera de estas áreas. Es posible que no todos los brotes sean exactamente en el mismo lugar que el primero. Esto no significa que el herpes se haya extendido.

La mayoría de las personas no presenta síntomas de cuerpo completo, como fiebre y dolor, durante los brotes recurrentes. Los síntomas específicos del área, como picazón, hormigueo y llagas, son los más comunes. Los brotes recurrentes por lo general duran de 2 a 10 días, pero pueden durar menos si se toman medicamentos en las primeras 72 horas del brote.

El herpes se transmite mediante el contacto directo con la piel entre una persona que tiene el virus y una que no lo tiene. Este contacto tiene que ser directamente con la parte del cuerpo donde la persona tiene el virus. Por ejemplo, si una persona tiene herpes oral, su boca es el área del cuerpo que tiene el virus, no sus genitales.

El tipo de contacto que generalmente transmite el herpes implica que la piel de una persona roce la piel de la otra, como sucede con un beso o con la actividad sexual. El herpes también puede transmitirse si una persona toca la parte de su cuerpo que tiene herpes (como sus genitales) y luego toca inmediatamente la boca o los genitales de otra persona. Compartir juguetes sexuales con otra persona sin cambiar el condón o sin lavarlos también puede transmitir el virus. La probabilidad de transmitir el herpes es mayor cuando hay un brote activo (cuando hay llagas o ampollas visibles o cuando se presentan síntomas de pródromo).

No hay riesgo de transmitir el herpes mediante actividades domésticas generales. No se puede contraer herpes por medio del asiento del inodoro o los muebles, ni por compartir la cama o abrazar a alguien que tiene herpes. El virus del herpes es frágil y no vive

más de unos minutos en la mayoría de las superficies. El virus se elimina fácilmente con agua y jabón. A menos que un artículo, como una cuchara o una toalla, vaya a ir **directamente** de la boca o los genitales de una persona a los de otra persona, no hay necesidad de preocuparse por compartir artículos domésticos.

## ¿Se pueden contraer ambos tipos de herpes? (Can you get both types of herpes?)

Existen dos tipos de virus del herpes: VHS-1 y VHS-2. Al VHS-1 generalmente se le llama el virus de las llagas o los “fuegos” y al VHS-2 se le llama el virus del herpes genital. Sin embargo, ambos tipos pueden producirse en ambos sitios. Usted puede tener un tipo de herpes y aun así contraer el segundo tipo. Por ejemplo, puede contraer el VHS-1 en la boca durante la infancia y aun así contraer el VHS-2 años después por medio del contacto sexual.

Es raro contraer el mismo tipo de herpes en dos partes distintas del cuerpo. Esto significa que si tiene VHS-1 en la boca, no debería contraer VHS-1 en los genitales. Cuando uno se expone al herpes, el cuerpo comienza a formar anticuerpos que lo protegerán si vuelve a exponerse a ese tipo de herpes. Esto por lo general ocurre de 21 a 42 días después de haberse expuesto por primera vez.

Sin embargo, durante este periodo (antes de que su cuerpo haya terminado de crear anticuerpos) es posible contraer herpes en otras partes del cuerpo.

Por esta razón, es importante evitar tocarse las ampollas o llagas y luego tocarse otras partes del cuerpo. Esto puede suceder si una persona besa a una persona con VHS-1 y recibe sexo oral por parte de ella; podría contraer VHS-1 en la boca y en los genitales. También puede suceder si una persona tiene su primer brote de VHS y se frota una ampolla (en la boca, por ejemplo) y luego toca otra parte de su cuerpo (sus genitales, por ejemplo) justo después. Lavarse las manos después de tocar las ampollas disminuye el riesgo de transmitir el virus a otra parte de su cuerpo. Una vez que el cuerpo ha creado anticuerpos, no es posible transferir el virus de una parte del cuerpo a otra.

## ¿Qué es la “diseminación asintomática”? (What is “asymptomatic shedding”?)

El herpes puede transmitirse más fácilmente cuando una persona tiene un brote y llagas o ampollas activas en la piel. Sin embargo, el herpes también se puede transmitir cuando no hay llagas o ampollas. Cuando el virus está presente en la piel, pero no hay señales ni síntomas, se le llama “diseminación asintomática”.

La diseminación asintomática (también llamada “diseminación viral”) puede producirse en cualquier momento. No hay forma de saber cuándo se está diseminando el virus en la piel ni de predecir cuándo puede tener el riesgo de transmitir el virus a su pareja sexual. Algunos estudios sugieren que la mayoría de las personas contraen el herpes a través de la diseminación asintomática. La diseminación viral es más común justo antes, durante e inmediatamente después de un brote.

## Cómo disminuir su riesgo de contraer herpes (Lowering your chances of getting herpes)

Hay muchas cosas que puede hacer para disminuir el riesgo de transmitir o contraer el herpes.

### CONOCIMIENTO Y COMUNICACIÓN (KNOWLEDGE AND COMMUNICATION)

Saber si usted o su pareja tienen herpes les permite a ambos trabajar juntos para disminuir el riesgo de

transmisión. Hablar honesta y abiertamente con su pareja sobre su salud sexual es una buena manera de compartir información, y también ayuda a reducir la vergüenza y el estigma.

### MENOS CONTACTO DURANTE LOS BROTES (LESS CONTACT DURING OUTBREAKS)

Si hay un brote presente, las parejas no deben tener contacto directo con la piel en el área del cuerpo donde se encuentran las ampollas o llagas. Pueden seguir teniendo actividad sexual, pero eviten el contacto directo con la piel en la zona del brote. Por ejemplo, si tiene una llaga en la boca, no haga sexo oral, pero puede tener contacto genital.

### PRUEBAS (TESTING)

La prueba del herpes generalmente solo se hace cuando hay síntomas presentes. Se puede tomar una muestra de cualquier hinchazón, protuberancia o llaga extrañas alrededor de los genitales, el ano o la boca.

Si un miembro de la pareja tiene un diagnóstico confirmado por laboratorio y sabe qué tipo de herpes tiene, el otro miembro de la pareja podría hacerse una prueba de sangre que especifica el tipo. Una prueba de sangre que especifica el tipo no puede decirle en qué parte del cuerpo tiene el herpes, pero le dirá si tiene anticuerpos a uno o ambos tipos de herpes. Si tiene anticuerpos a un tipo de herpes, no contraerá ese tipo nuevamente.

### BARRERAS Y PROTECCIÓN (BARRIERS AND PROTECTION)

Usar barreras, como campos de látex o condones internos (femeninos) o externos (masculinos), reduce la probabilidad de contraer o transmitir el herpes. Los condones ofrecen buena protección, pero no evitan completamente la transmisión, ya que no cubren toda el área genital. Los campos de látex también pueden usarse como barrera durante el sexo oral. Algunas personas usan film plástico no apto para uso en horno de microondas como barrera para el sexo oral, aunque se desconoce su efectividad. Asegúrese de usar una nueva barrera para cada actividad sexual. Nunca use el mismo condón dos veces ni voltee los campos de látex.

También puede usar condones en los juguetes sexuales. Si comparte juguetes sexuales sin condones, lave cada juguete meticulosamente en agua caliente con jabón antes y después de usarlo.

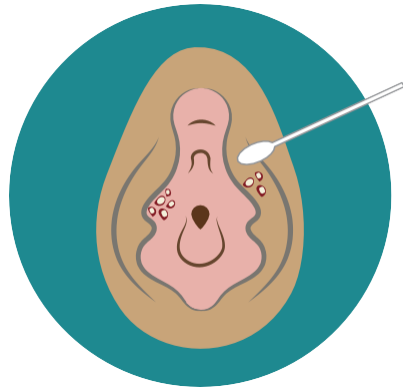
### MEDICAMENTOS ANTIVIRALES (ANTIVIRAL MEDICATIONS)

Si padece de brotes frecuentes o dolorosos, usar medicamentos antivirales, como el aciclovir, el famciclovir y el valaciclovir, le ayudará con los síntomas, reducirá la duración del brote y disminuirá su riesgo de transmitir el herpes. Este medicamento puede tomarse ya sea al primer indicio de un brote o como tratamiento diario para ayudar a prevenir los brotes y la diseminación asintomática.

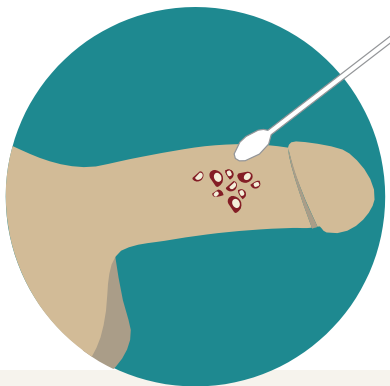
# Pruebas de detección del herpes: ¿cuándo son útiles? (Herpes testing: when is it useful?)



El mejor momento para hacerse una prueba del herpes es cuando tiene síntomas de un brote. Una muestra tomada de una llaga activa puede brindarle la mejor información. La prueba del frotis puede decirle si la llaga que tiene en la boca o en los genitales es a causa del virus del herpes y qué tipo de herpes es (VHS-1 o VHS-2), pero no desde hace cuánto que tiene herpes. Para obtener los mejores resultados, es importante **tomar una muestra de las llagas en un plazo de 72 horas tras haber visto los síntomas**. Si las llagas ya han empezado a sanar, la prueba podría no detectar el virus; **en este caso, un resultado negativo en su prueba no significa que no tenga herpes**.



A las personas generalmente les sorprende saber que la prueba del herpes generalmente solo se realiza si muestran síntomas. Para entender la razón, es importante conocer los límites y los beneficios de otros tipos de pruebas del herpes.



## Límites de las pruebas del herpes (Limits of herpes testing)

Existen pruebas de sangre que pueden detectar el herpes, aunque no haya síntomas presentes. Pero estas pruebas ofrecen información limitada y podrían no ser muy útiles para tomar decisiones en relación con su sexualidad.

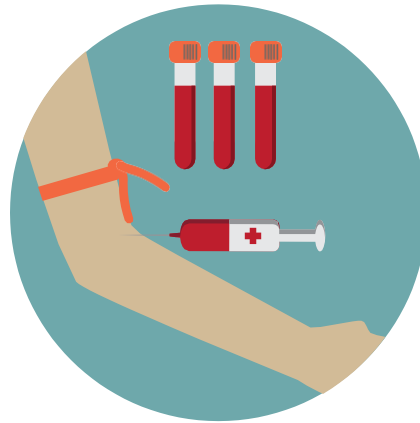
- La **prueba de sangre que no especifica el tipo** le dirá si tiene anticuerpos al virus del herpes, pero no indica qué tipo de herpes tiene. No le dirá en qué parte del cuerpo tiene herpes (oral o genital) ni durante cuánto tiempo lo ha tenido.
- La **prueba de sangre que especifica el tipo** le dirá si tiene anticuerpos a un tipo específico de herpes (VHS-1 o VHS-2), pero no le dirá en qué parte del cuerpo tiene herpes ni durante cuánto tiempo lo ha tenido. El VHS-1 y el VHS-2 pueden producirse tanto en la boca como en los genitales. Sin la presencia de síntomas y una muestra de una llaga, no hay forma de diagnosticar de forma definitiva si es herpes genital u oral con base únicamente en esta prueba.



En los casos en los que se recomienda una prueba de sangre, la mayoría de los proveedores de atención médica recomiendan primero la prueba de anticuerpos que no especifica el tipo, ya que es gratis y está más ampliamente disponible en la Colombia Británica. Si el resultado de la prueba de anticuerpos del herpes es positivo, entonces puede hacerse la prueba de anticuerpos que especifica el tipo para averiguar qué tipo de herpes tiene. En la Colombia Británica, esta prueba generalmente no es gratis, aunque cuenta con cobertura del Plan de Servicios Médicos (Medical Services Plan, MSP) (el costo es de unos \$130).

La mayoría de las personas tendrá un resultado positivo en la prueba, ya que el herpes es muy común. Un estudio reciente en la Colombia Británica mostró que casi el 14 % de la población tiene VHS-2, y esta estadística aumenta a 19 % a los 35 años de edad. No hay estadísticas actuales en la Colombia Británica sobre el VHS-1, pero varios estudios canadienses sugieren que hasta el 89 % de los canadienses tienen anticuerpos contra el VHS-1. Esto significa que la mayoría de las personas tendrá un resultado positivo a uno o ambos tipos de herpes.

Aunque una prueba de sangre puede decirle si tiene anticuerpos, no puede indicarle en qué parte del cuerpo tiene el virus, cómo lo contrajo, cuándo lo contrajo, quién se lo transmitió, si alguna vez presentará síntomas ni con qué frecuencia podría tener brotes. Esto significa que no le da información útil para tomar decisiones con respecto a su sexualidad.



## ¿Cuándo se recomiendan las pruebas de sangre? *When is blood testing recommended?*

Podría ser útil hacerse la prueba de sangre que especifica el tipo en determinadas situaciones. Por ejemplo, si tiene una pareja sexual con un diagnóstico confirmado por laboratorio de VHS-1 o VHS-2, es útil saber si usted tiene anticuerpos contra el mismo tipo de herpes. Si tiene esos anticuerpos, no volverá a contraer ese tipo nuevamente, incluso en una parte distinta del cuerpo. Si no tiene anticuerpos contra el herpes, eso significa que existe la posibilidad de que contraiga el virus y puede tomar medidas para reducir su riesgo (como usar condones).

También se recomienda la prueba de sangre para detectar el herpes si una persona sin síntomas de herpes se embaraza y tiene una pareja con un diagnóstico de herpes confirmado por un laboratorio. Si la persona embarazada contrae el herpes después del segundo trimestre, puede causar complicaciones graves para el bebé, así que es útil saber si la persona

embarazada ya tiene anticuerpos contra el herpes. Si tiene los mismos anticuerpos que su pareja, no hay razón para preocuparse. Si no los tiene, puede hablar con su proveedor de atención médica sobre las maneras de reducir su riesgo de contraer el herpes.

La prueba de sangre del herpes también se recomienda para personas con VIH y para las parejas sin VIH de personas con VIH. Esto es debido a que el herpes puede causar complicaciones en personas con VIH, y también existe un mayor riesgo de transmitir o contraer el VIH durante un brote de herpes. Por ejemplo, si una persona no tiene VIH pero tiene un brote de herpes en la boca o en los genitales y las llagas entran en contacto con líquidos corporales (como semen o secreción vaginal o anal) que contienen VIH, el virus puede entrar más fácilmente al cuerpo por las llagas del herpes. En una relación en la que una persona tiene VIH y la otra no, algunas personas deciden no tener sexo o usar condones durante un brote de herpes.

La prueba de sangre para detectar el herpes también es útil si alguien tiene llagas recurrentes y al menos dos pruebas de frotis han resultado negativas.

Si aún tiene dudas sobre si la prueba del herpes es necesaria para usted, hable con un profesional de atención médica.

El herpes es una infección viral que no necesita tratamiento, a menos que los brotes causen dolor o molestia. Muchas personas descubren que tienen menos brotes con el paso del tiempo, incluso sin tratamiento.

Existen dos tipos de tratamiento disponibles para personas que necesitan ayuda para controlar sus síntomas:

- Medicamentos antivirales
- Estrategias de control de síntomas

En la actualidad, no existe una cura para el herpes. Ningún producto o tratamiento que se venda por Internet (o en cualquier otra parte) y que afirme que puede curar el herpes ha demostrado su efectividad desde el punto de vista clínico. Aunque se han realizado investigaciones sobre una vacuna contra el herpes, actualmente no hay ninguna vacuna contra este virus.

## Medicamentos antivirales (Antiviral medications)

Hay tres medicamentos antivirales que pueden ayudar a suprimir el virus del herpes en el cuerpo y disminuir los brotes: valaciclovir (Valtrex), aciclovir (Zovirax) y famciclovir (Famvir). Las investigaciones muestran que los tres son igual de efectivos.

Si usted tiene un diagnóstico confirmado de herpes, considere pedirle a su proveedor de atención médica una receta para tenerla a la mano, incluso aunque no tenga síntomas. De este modo, puede iniciar el medicamento rápidamente si siente los síntomas de alerta de un brote (hormigueo, picazón o cualquier indicio de formación de ampollas). Tomar estos medicamentos lo antes posible puede evitar el brote por completo o hacerlo más corto y menos doloroso.

Si tiene 6 o más brotes al año, quizá deba considerar tomar una terapia diaria supresora. Esto implica tomar una pequeña dosis de medicamento todos los días para disminuir la frecuencia de los brotes y la cantidad de diseminación asintomática (cuando el virus está presente en la piel, pero no hay síntomas).

## Terapias alternativas (Alternate therapies)

Existen varias terapias alternativas que a veces se recomiendan para el herpes, como la lisina, el zinc y el propóleo. Algunas personas pueden sentir alivio de sus síntomas al usar estos productos, pero, en general, no hay suficientes investigaciones para afirmar que estos tratamientos sean efectivos.

Si está considerando un tratamiento alternativo, hable primero con su proveedor de atención médica o con su farmacéuta. Cualquier medicamento, incluso los remedios naturales, puede tener efectos secundarios y puede acabar irritando las llagas y empeorándolas.

**PAR CONTROLAR LOS SÍNTOMAS,  
INTENTE: (TO MANAGE SYMPTOMS, TRY:)**

- Tomar paracetamol (Tylenol) o ibuprofeno (Advil) para aliviar el dolor.
- Comer bien y descansar lo suficiente.
- Reducir el estrés emocional o físico.
- Colocar una compresa de hielo (envuelta en una toalla) sobre la piel adolorida durante un periodo corto de tiempo.

***Para el herpes genital (For genital herpes)***

- Usar prendas holgadas y ropa interior cómoda de algodón durante los brotes para disminuir la fricción y el roce con la piel adolorida.
- Tomar baños tibios o usar una bañera portátil (como un baño de asiento: un baño poco profundo con agua tibia para el área genital).
- Si siente dolor al orinar (hacer pipí), vierta agua tibia sobre sus genitales mientras orina u orine mientras toma una ducha o un baño tibios. Los baños de asiento también pueden ayudarle con esto.
- Mantener seca el área de la piel.
- Para evitar irritar la piel aún más, use el aire frío de una secadora de pelo para secar el área después de bañarse, en vez de usar una toalla, o use una toalla para secar el área con palmaditas suaves (no se talle).



**EVITE: (AVOID:)**

- Ponerse algún medicamento en la piel antes de ver a un proveedor de atención médica.
- Reventar las ampollas.
- Tener contacto sexual directo con la piel en el área de su cuerpo donde tiene las ampollas o las llagas, a menos que lo haya hablado con su(s) pareja(s) y ambos estén de acuerdo.
- Tocar directamente o rascar las llagas. Lávese las manos cuidadosamente con agua y jabón si toca las ampollas o las llagas.

***Para el herpes genital (For genital herpes)***

- Permanecer sentado/a durante periodos largos.
- Usar ropa interior de tela sintética o medias sin entrepierna de algodón.
- Usar ropa ajustada que roce el área adolorida.

# Lo que significa el herpes para usted: cuando recibe un diagnóstico

nuevo (What does herpes mean to you: receiving a new diagnosis)

Si le acaban de informar que tiene herpes, quizá se sienta abrumado/a en un principio. Recuerde que no está solo/a y que va a estar bien. El herpes es una afección común y muchas personas han pasado por lo mismo.

Para algunas personas, enterarse de que tienen herpes no es gran cosa. A otras personas se les podría hacer más difícil. Para muchas personas, es común tener sentimientos intensos y difíciles en un principio. Estos sentimientos podrían incluir miedo, vergüenza, conmoción, culpa, reproche, rabia, impotencia, depresión y desesperación. Aunque estos sentimientos son naturales, no duran para siempre. Con el paso del tiempo, estos sentimientos se volverán menos intensos o desaparecerán por completo.

Puede llevarle un tiempo asimilarlo, pero un diagnóstico de herpes no define quién es usted ni afecta su valor como persona.

## Cómo lidiar con una crisis (Coping with crisis)

Si se siente tan abrumado/a que no puede concentrarse en el trabajo o en la escuela, tiene dificultad para dormir o para realizar sus actividades cotidianas, o está pensando en hacerse daño, lo más probable es que esté teniendo una crisis.

Lo más importante en lo que debe concentrarse es en superar la crisis antes de lidiar con cualquier otra cosa. Puede tomarse todo el tiempo que necesite después para aceptar el herpes.

Lo primero que hay que hacer para controlar una crisis es cuidarse a uno mismo. Dese tiempo para ir a dar una caminata a diario o busque algún otro tipo de ejercicio que le funcione. Hable con alguien en quien confíe, como un amigo, un familiar, un médico, un enfermero o un terapeuta. La “BC Crisis Line” (línea de crisis de la Colombia Británica) es un servicio anónimo y confidencial al que puede llamar las 24 horas del día.

## INFORMACIÓN SOBRE LÍNEAS DE CRISIS

### Servicios telefónicos

LÍNEA DE CRISIS DE LA COLOMBIA BRITÁNICA *desde cualquier parte*

☐ 1-800-SUICIDE (784-2433)

VANCOUVER

☐ 604-872-3311

SUNSHINE COAST / SEA TO SKY

☐ 1-866-661-3311

Teléfono de texto

☐ 1-866-872-0113

LÍNEA DE APOYO PARA LA SALUD MENTAL

☐ 310-6789

LÍNEA PARA LA ANGUSTIA DE ADULTOS MAYORES

☐ 604-872-1234

### Servicios de chat por Internet

PARA JÓVENES (DEL MEDIODÍA A LA 1 A. M.)

☐ [www.YouthInBC.com](http://www.YouthInBC.com)

PARA ADULTOS (DEL MEDIODÍA A LA 1 A. M.)

☐ [www.CrisisCentreChat.ca](http://www.CrisisCentreChat.ca)

## Cómo cuidarse (Taking care of yourself)

Si tiene sentimientos intensos sobre su diagnóstico de herpes, cuidarse es un primer paso importante para lidiar con estos sentimientos. Desarrolle sus estrategias de autocuidado. Piense en qué lo/a hace sentir bien, centrado/a y a gusto.

Dese tiempo para respirar profundamente, coma lo mejor que pueda y con la mayor regularidad posible, y trate de dormir lo suficiente para sentirse descansado/a. Si tiene dolor físico debido a un brote, busque la manera de controlar y disminuir sus síntomas (encuentre consejos en la sección **Tratamiento para el herpes**).

La actividad física puede ayudar a disminuir la ansiedad y la depresión. Trate de estirarse, caminar, correr, bailar, ir al gimnasio, hacer yoga, trabajar en el jardín, jugar con sus hijos o cualquier otra forma de actividad que le haga mover el cuerpo.

Ser creativo también puede ser útil para asimilar los sentimientos intensos. Trate de tocar música, dibujar, pintar, tejer, coser, construir, planear, hacer manualidades, hacer arreglos en su hogar o cualquier otro proyecto creativo que disfrute.

Dese tiempo para reflexionar tranquilamente si lo necesita y sea considerado/a con usted mismo/a. También puede resultarle útil conectarse con los demás. Esto podría ser hablar con un amigo de confianza o simplemente disfrutar de un rato de socialización con sus amigos y familiares. Y busque cosas que le brinden consuelo y placer, como escribir en un diario, ver su programa favorito, escuchar música, jugar, tomar un baño tibio, recibir un abrazo o apapacho de alguien comprensivo y pasar un rato tranquilo con sus mascotas.

Si se da cuenta de que está acudiendo a estrategias menos útiles para recibir consuelo, como beber en exceso, consumir sustancias, apostar, comprar o comer, sea considerado/a y amable con usted mismo/a. Es normal tratar de buscar consuelo en momentos difíciles. Podría resultarle útil hacer una lista de cosas que sabe que son mejores para usted y tenerla a la mano para leerla cuando quiera hacer algo que sea menos útil.



## Búsqueda de información (Looking for information)

Obtener más información sobre el herpes es una muy buena manera de fortalecerse, pero, en ocasiones, la ansiedad puede evitar que esto sea de utilidad. Si se da cuenta de que hacer preguntas y buscar información está empeorando su ansiedad o que está buscando respuestas para las mismas preguntas una y otra vez, quizá deba hacer una pausa en sus investigaciones y retomarlas más adelante.

Si quiere buscar más información acerca del herpes, lo más útil es concentrar su búsqueda en recursos con datos precisos y actualizados (vea la sección **Recursos para el herpes**).

# Lo que significa el herpes para usted: aceptación de su diagnóstico (What does herpes mean to you: accepting your diagnosis)

Mantener una sensación de esperanza puede ayudarle a llegar a comprender mejor lo que significa el herpes para usted. Su valor como persona no ha cambiado y sigue teniendo opciones para su futuro, así como el control de este. A veces, esto es difícil de creer si tiene patrones de pensamiento negativos. Tener compasión por usted mismo/a, estar consciente de los patrones de pensamiento negativos y hallar formas de replantear las creencias negativas son cosas que pueden ayudarle.

Si tiene un frenesí de ideas o tiene pensamientos que parecen dar muchas vueltas en su mente, intente tranquilizarse. Trate de hacer una pausa y respirar profundo 10 veces. Después, observe sus pensamientos sin juzgarlos. Quizá le ayude anotarlos. ¿Escucha muchas frases que incluyan las palabras “nunca” o “siempre”? ¿Piensa en lo peor que podría pasar? ¿Se culpa o se avergüenza? ¿Se concentra en la negación o la desesperanza? De ser así, intente replantearlos de un modo que le ofrezca opciones y soluciones.

Veamos algunas opciones para replantear pensamientos negativos de un modo que dé pie a la esperanza y al cambio:

**PENSAMIENTO ORIGINAL:** “Nunca puedo volver a salir con nadie ni volver a tener sexo”.

**NUEVO PENSAMIENTO:** “Aún no sé cómo hablar con parejas nuevas o actuales sobre esto”.

**Solución:** *sepa que no pasa nada si aún no tiene todas las respuestas. Puede aprender más sobre el herpes y cómo hablar con nuevas parejas sobre tener herpes.*

**PENSAMIENTO ORIGINAL:** “¡No puedo creer que me haya sucedido esto!”.

**NUEVO PENSAMIENTO:** “Me siento abrumado/a ahorita, así que me cuesta trabajo asimilar este diagnóstico”.

**Solución:** *primero, cuídese usted mismola. Podrá manejar mejor la situación una vez que haya atendido sus propias necesidades. Esto puede comenzar con algo tan sencillo como tomar un vaso de agua, comer o dormir bien durante la noche.*

**PENSAMIENTO ORIGINAL:** “Nunca puedo decirle esto a nadie”.

**NUEVO PENSAMIENTO:** “Siento mucha vergüenza ante la idea de hablar de esto con los demás”.

**Solución:** *tenga compasión por usted mismola. Sepa que muchas personas tienen herpes y que no es algo vergonzoso. A muchas personas les resulta útil compartir sus sentimientos con un amigo o familiar de confianza.*

**PENSAMIENTO ORIGINAL:** “Me siento sucio/a, como si fuera mercancía usada”.

**NUEVO PENSAMIENTO:** “Estoy consciente de que esta noticia está afectando mi autoestima y esto es pasajero”.

**Solución:** *tener herpes no cambia su valor como persona. Sea considerado/a con usted mismola y haga cosas que le ayuden a sentirse valorado/a y querido/a.*

Si le está costando trabajo replantear sus pensamientos de esta manera, quizá le resultaría útil tomar terapia (vea la sección **Opciones de terapia**).

## Si se siente estancado/a (Feeling stuck)

Es normal necesitar tiempo para asimilar que tiene herpes. Un pequeño número de personas se sienten estancadas y les cuesta trabajo salir adelante. Quizá tengan sentimientos complicados que pueden llevar a tener una imagen propia negativa, a evitar relaciones románticas o sexuales, o a tener baja la autoestima.

Podría quedarse estancado/a en estos ciclos por muchas razones, entre ellas las siguientes:

- Se crio en un ambiente en el que no se hablaba del sexo o en el que se juzgaba mucho el sexo.
- Tiene experiencias o asociaciones negativas previas con respecto al sexo.
- Tiene antecedentes de trauma o abuso sexuales.
- Le contagió el herpes una pareja que usted siente que traicionó su confianza.
- Se contagió de herpes debido a una agresión sexual o una relación violenta.
- Sufre de disforia (inquietud o descontento intensos) o incomodidad respecto de sus genitales.
- Sufre de afecciones de salud física o mental.

Si se siente estancado/a, dese permiso de tomarse su tiempo. Es normal tener sentimientos complicados, como rabia, tristeza y culpa. No tiene por qué culparse por tener estos sentimientos. Sepa que, independientemente de qué haya pasado, esto no fue su culpa y usted sigue siendo la misma persona que era antes. Usted es una persona que vale y merece tener una vida feliz y plena.

Si los sentimientos son abrumadores, duran meses o afectan su capacidad para funcionar, considere la posibilidad de recibir ayuda externa. ¿Ya ha hablado con algún amigo, familiar o profesional de atención médica de confianza? Tal vez le resulte útil probar la terapia, la cual ofrece un espacio seguro y confidencial para asimilar sus sentimientos. El Plan de Servicios Médicos (Medical Services Plan, MSP) de la Colombia Británica no cubre la terapia, pero algunos planes de prestaciones adicionales podrían cubrir el costo. Las escuelas y los sitios de trabajo suelen ofrecer terapia gratuita por medio de los Programas de Asistencia para el Empleado (Employee Assistance Programs, EAPs) o centros de salud. Estos servicios son confidenciales y nadie sabrá nunca la razón de su visita. También hay opciones de terapia de escala proporcional, de bajo costo y gratuitas para personas con dificultades económicas (vea **Opciones de terapia** al final de esta herramienta informativa).



Las personas con herpes tienen vidas románticas y sexuales activas y satisfactorias. Es normal darse un tiempo para adaptarse a un diagnóstico reciente de herpes. Puede tomarse el tiempo que necesite, ya sea mucho o poco, para sentirse a gusto antes de salir con alguien y estar sexualmente activo/a.

## Cómo hablar con las parejas (Talking to partners)

Quizá se pregunte si debe hablar con su(s) pareja(s) y cómo debe hacerlo. A muchas personas les parece que compartir información acerca de su salud sexual aumenta la sensación de sinceridad en las relaciones sexuales, pero usted decide si quiere hablar con su pareja. Por ejemplo, quizá decida compartir esta información con algunas personas, pero no con otras. Puede parecerle difícil decírselo a su pareja, pero podría darse cuenta de que es fortalecedor. Decírselo lo/a libera de la sensación de que está guardando un secreto y le(s) ayuda a su(s) pareja(s) a tomar decisiones informadas. Sin embargo, dependiendo de su situación, quizá no quiera, o no sienta que es seguro, decírselo a su pareja. En este caso, debe tomar la decisión que sea mejor para usted.

Cuando hable por primera vez con su pareja sobre el herpes, quizá le preocupe la forma en la que vaya a reaccionar. Aunque las reacciones varían, recuerde que el herpes es muy común. Dado que el 89 % de los canadienses tiene herpes, tal vez se entere de que su pareja ya está consciente de esto. Quizá su pareja tiene el virus o ha salido con alguien que lo tenía.

Tal vez su pareja tenga preguntas o necesite algo de tiempo para procesar la noticia. Quizá le pregunte si puede pensarlo y darle una respuesta después. Usted puede darle buenas fuentes de información para ayudarlo a procesarlo. Es menos frecuente toparse con un rechazo total, pero si esto sucede, sepa que no es un rechazo hacia usted.

Una buena comunicación puede ayudar a aumentar la probabilidad de una reacción positiva. Estos guiones y consejos de comunicación le darán un punto de inicio para saber cómo navegar el proceso de las citas románticas en presencia del herpes.

## Consejos de comunicación (Communication tips)

### NADA DE CULPAR NI AVERGONZARSE (NO BLAMING OR SHAMING)

El herpes es una infección común. No es un castigo por hacer algo mal y no lo/a hace una mala pareja ni una mala persona. No tiene que culpase ni culpar a nadie más por tener herpes y no tiene que disculparse por tenerlo.

### MANTÉNGASE NEUTRAL (STAY NEUTRAL)

Cuando hable sobre el herpes, cuide que la información y los datos sean precisos sin usar un lenguaje negativo ni pesimista. Por ejemplo, en vez de decir que el herpes es “incurable”, que es una palabra que suele usarse para enfermedades mortales, diga que es “recurrente”.

### CONOZCA LOS DATOS (KNOW YOUR FACTS)

Quizá le resulte útil investigar sobre el herpes para tener recursos e información precisos para compartir y para poder contestar algunas de las preguntas que podrían surgir.



## SEA OPORTUNO/A (GOOD TIMING)

De ser posible, tenga la conversación sobre el herpes mucho antes de que se produzca el contacto sexual y no justo después de una sesión de caricias. Es mejor hablar cuando ninguno de los dos esté cansado o estresado, ni bajo la influencia del alcohol u otras sustancias.

## TOME EN CUENTA EL AMBIENTE (CONSIDER YOUR SETTING)

Hable en privado o en un área tranquila donde se sienta a gusto. Si le incomoda el contacto visual mientras habla, vayan a dar un paseo juntos a pie o en coche.

## RESPONSABILÍCESE DE SUS SENTIMIENTOS (OWN YOUR FEELINGS)

No pasa nada si siente nervios, especialmente la primera vez que hable sobre el herpes con su pareja. Y tampoco pasa nada si le dice a su pareja que le da nervios tener esta conversación.

## HONRE SU SINCERIDAD (HONOR YOUR HONESTY)

No siempre es fácil hablar sobre sexo o sobre la salud sexual en general. ¡Reconozca su mérito por comenzar esta conversación!

## Muestras de guiones para hablar con las parejas (Sample scripts for talking with partners)

---

### NUEVAS PAREJAS (NEW PARTNERS)

*“Siento que nuestra relación podría volverse sexual. Antes de que eso suceda, me gustaría decirte que tengo el virus que causa el herpes. Tengo mucha información sobre el herpes y con gusto puedo responder cualquier pregunta que tengas”.*

*“Me atraes mucho, pero antes de que lleguemos más lejos, quiero hablar sobre salud sexual. Creo que debes saber que tengo una infección muy común: herpes. Sé mucho al respecto y con gusto puedo contestar cualquier pregunta que tengas”.*

### PAREJAS ACTUALES (EXISTING PARTNERS)

*“Hay algo que quiero contarte. Hace poco me enteré de que tengo herpes. Todavía estoy aprendiendo sobre esto, pero con gusto puedo compartir toda la información que tengo. Podemos revisar juntos la información y hablar al respecto”.*

*“Sé que no hemos tenido la oportunidad de hablar antes sobre esto, pero eres importante para mí y realmente me gustaría hablar contigo sobre la salud sexual. Algo que me gustaría compartir sobre mis propios antecedentes de salud sexual es que tengo herpes”.*

*“Tengo algo que decirte que no es fácil para mí y por eso no te lo he dicho antes. Realmente quiero hablar contigo sobre salud sexual porque tengo herpes”.*

### PAREJAS CASUALES (CASUAL PARTNERS)

*“Antes de que tengamos relaciones sexuales, quiero decirte que tengo herpes. No tengo un brote ahorita, lo que significa que es poco probable que transmita el virus y usar condones disminuiría aún más el riesgo. Si quieres hablar sobre eso ahora, con gusto puedo responder cualquier pregunta que tengas”.*

*“Antes de que tengamos relaciones sexuales, quisiera decirte que tengo el virus que causa el herpes. Tengo un brote en los genitales ahora, lo que significa que hay una alta probabilidad de que te contagie el virus. Usar condones disminuiría el riesgo, o podemos tener otros tipos de sexo. Si quieres hablar sobre eso ahora, con gusto puedo responder cualquier pregunta que tengas”.*

Estos guiones son solo un punto de partida: puede usar palabras que sean más naturales para usted. Quizá quiera compartir un poco de su experiencia personal con el herpes en algún momento, lo que incluye cómo controla sus síntomas.

*Tengo herpes desde hace nueve años y ya casi nunca tengo brotes. Ya que existe la posibilidad de transmitirlo aunque no tenga síntomas, sigue siendo importante para mí decírselo a las personas con las que espero tener intimidad.*

*Tengo herpes desde hace un año y tengo brotes cada cierto número de meses. Cuando eso sucede, tomo medicamentos antivirales. Esto me ayuda a sanar más rápido y, a veces, evita el brote por completo si me doy cuenta a tiempo. También uso condones para disminuir el riesgo de transmisión.*

*Tengo herpes en forma de llagas en la boca. Como mucha gente, he tenido esto desde la infancia. No beso ni hago sexo oral cuando tengo un brote activo.*

*Acabo de enterarme de que tengo herpes. Descubrí que es una infección muy común. Estoy intentando obtener la mayor cantidad posible de información fidedigna y puedo compartirla contigo, si quieres.*

## Citas románticas por Internet y herpes (Online dating and herpes)

En ocasiones, las personas optan por usar páginas de citas que son específicamente para aquellos que viven con herpes. Para algunas personas, estas páginas hacen que sientan menos presión y ofrecen un espacio seguro para conectarse con otras personas que tienen experiencias similares. Sin embargo, muchas personas también usan páginas de citas que no son específicas para el herpes. Puede usar cualquiera de las dos: la decisión es suya.



Las personas con herpes genital pueden tener un embarazo seguro y un parto vaginal. Si usted sabe que tiene herpes genital, su proveedor de atención médica o un especialista pueden tomar medidas para proteger al bebé. El riesgo de transmitir el herpes a un recién nacido es de menos de 1 % en personas con antecedentes de herpes o que contraen herpes genital durante la primera mitad de su embarazo.

Si usted tiene antecedentes de herpes genital, su cuerpo ya habrá producido anticuerpos, los cuales protegerán al bebé durante el embarazo y el parto. Incluso aunque el herpes se encuentre activo en el canal de parto durante el alumbramiento, los anticuerpos ayudarán a proteger al bebé.

Si no tiene síntomas de herpes genital (lo que incluye señales de alerta de un brote próximo) durante el trabajo de parto, puede dar a luz por vía vaginal. A las personas que tienen un brote de herpes o síntomas de pródromo cuando entran en trabajo de parto probablemente se les recomendará que den a luz por medio de cesárea para ayudar a disminuir el riesgo de transmitir el herpes al recién nacido.

## Si contrae herpes en una etapa avanzada del embarazo (Getting herpes later in pregnancy)

Los bebés recién nacidos tienen mayor riesgo de contraer herpes si la persona embarazada contrae el virus en una etapa avanzada del embarazo. El riesgo de transmitir el virus al bebé durante un parto vaginal es de 30 % a 50 % entre personas que contraen herpes genital cerca de la fecha del parto. Esto se debe a que una persona que acaba de contagiarse no tiene anticuerpos contra el virus, así que no hay protección natural para el bebé durante el parto.

Una nueva infección de herpes generalmente es activa, así que hay un riesgo real de que el virus esté presente en el canal de parto durante el alumbramiento. En estas situaciones, probablemente se le recomendará un parto por cesárea.

## Prevención del herpes en el recién nacido (Preventing herpes in newborns)

Prevenir el herpes en un recién nacido dependerá de dos cosas:

- Evitar contraer una infección de herpes genital en una etapa avanzada del embarazo.
- Evitar exponer al recién nacido a llagas del herpes y a la diseminación asintomática (o viral) durante el parto.

Si no tiene herpes, evite cualquier tipo de sexo (oral, genital o anal) que implique contacto directo con sus genitales o con su ano durante su tercer trimestre con parejas que usted sepa o crea que tienen herpes.

Si no sabe con certeza si alguna vez ha tenido herpes oral (llagas en la boca), es mejor no practicar sexo oral durante su tercer trimestre con parejas que usted sepa o crea que tienen herpes oral.

Si un bebé recién nacido contrae el herpes, a esto se le llama herpes neonatal y puede causar graves problemas de salud o muerte. El herpes neonatal puede aparecer

entre unos cuantos días y unas cuantas semanas después del parto. El bebé podría tener una sola llaga o varias llagas en la piel, tener una erupción, parecer cansado, no alimentarse bien o tener problemas para respirar. Si sospecha que su bebé recién nacido tiene herpes, busque atención médica de inmediato.

## Cómo disminuir el riesgo de transmitir el herpes a un niño (Lowering the chances of passing herpes to a child)

El herpes durante la infancia es muy común y no es una afección grave. Un bebé o un niño pequeño pueden contraer el herpes al recibir un beso de una persona que tiene herpes en la cara. Se aconseja a todas las personas que tienen herpes activo en la cara (llagas) que no besen a los bebés ni a los niños y que no tengan contacto de la boca con su piel.

En ocasiones, a las personas les preocupa que las llagas herpéticas sean un indicio de abuso sexual infantil. A menos que las llagas estén en los genitales o el ano, esto es muy poco probable.



## Por Internet y por teléfono

(Online & phone)

SMART SEX RESOURCE: VIRUS DEL HERPES SIMPLE

□ [smartsexresource.com/herpes](http://smartsexresource.com/herpes)

BRITISH COLUMBIA OPTIONS FOR SEXUAL HEALTH – SEX SENSE

Envíe sus preguntas por medio de la página web y reciba respuestas por correo electrónico.

□ [www.optionsforsexualhealth.org/sex-sense](http://www.optionsforsexualhealth.org/sex-sense)

MANUAL ACTUALIZADO SOBRE EL HERPES (DISPONIBLE EN INGLÉS Y ESPAÑOL)

Este manual está disponible por Internet gratuitamente. También puede comprar ejemplares impresos.

□ [www.westoverheights.com/herpes/the-updated-herpes-handbook/](http://www.westoverheights.com/herpes/the-updated-herpes-handbook/)

AMERICAN SEXUAL HEALTH ASSOCIATION

Información, datos y apoyo integrales para personas que sufren de herpes.

□ [www.ashasexualhealth.org/stdsstis/herpes/](http://www.ashasexualhealth.org/stdsstis/herpes/)

## LÍNEA TELEFÓNICA DE SEX SENSE

Este es un servicio gratuito y confidencial de información y derivación para asuntos de salud sexual. Abierto de lunes a viernes de 9 a. m. a 9 p. m., hora del Pacífico

□ 1-800-739-7367 en cualquier lugar de la Colombia Británica.

□ 604-731-7803 en el Lower Mainland

## LÍNEA TELEFÓNICA “USA NATIONAL HERPES HOTLINE”

Operada por la American Social Health Association ([www.ashastd.org](http://www.ashastd.org)). Hay terapeutas capacitados disponibles para contestar preguntas sobre el herpes. Abierta de lunes a viernes de 9 a. m. a 6 p. m., hora del Este

□ 919-361-8488

## Libros (Books)

MANAGING HERPES: LIVING AND LOVING WITH HSV (“CÓMO LIDIAR CON EL HERPES: CÓMO VIVIR Y AMAR CON EL VHS”)

Charles Ebel y Anna Wald

THE GOOD NEWS ABOUT THE BAD NEWS (“LA BUENA NOTICIA SOBRE LA MALA NOTICIA”)

Terri Warren

## Grupos de apoyo (Support groups)

VANCOUVER H FRIENDS

Grupo social en el Lower Mainland (área de Vancouver) para todas las edades.

□ [meetup.com/vancouverhfriends](http://meetup.com/vancouverhfriends)

## Terapeutas para el herpes (Herpes counsellors)

BC ASSOCIATION OF CLINICAL COUNSELLORS

□ [bc-counsellors.org](http://bc-counsellors.org)

JENN DE ROO, TERAPEUTA CLÍNICA CERTIFICADA

Ofrece terapia para el herpes en Vancouver. También ofrece terapia por Skype o por teléfono.

□ 604-726-2183

□ [jenn@genderoo.com](mailto:jenn@genderoo.com)

□ [genderoo.com](http://genderoo.com)

JOCELYN ROSE, TERAPEUTA CLÍNICA CERTIFICADA

Ubicada en Saskatchewan. Ofrece terapia para el herpes por Skype o por teléfono.

□ 306-648-2522

□ [jocelyn@jocelynrose.com](mailto:jocelyn@jocelynrose.com)

□ [jocelynrose.com](http://jocelynrose.com)

Tenga en cuenta que elegir un consejero o terapeuta con el cual hacer terapia en una decisión personal basada en muchos factores.

Se ofrece esta lista para personas que no saben a quién llamar ni cómo empezar. El BC Centre for Disease Control (Centro de la Colombia Británica para el Control de Enfermedades) no promociona ninguno de los servicios de terapia que se mencionan.

## PRESTACIONES ADICIONALES (EXTENDED BENEFITS)

Si tiene prestaciones médicas adicionales a través de su escuela o trabajo, pregunte en el departamento de recursos humanos o en su plan de seguro si tiene cobertura para prestaciones de terapia.

Es posible que pueda acceder a servicios de terapia directamente a través de su escuela o trabajo, por ejemplo, un terapeuta en el centro médico escolar o un Programa de Asistencia para Empleados en su lugar de trabajo. Tal vez tenga cobertura hasta determinada cantidad por medio de un profesional de terapia en particular, como un terapeuta clínico certificado (Registered Clinical Counsellor, RCC), un trabajador social certificado (Registered Social Worker, RSW) o un psicólogo certificado (Registered Psychologist, R. Psych). En este caso, usted puede comunicarse directamente con el profesional de terapia, pagarle al terapeuta primero y luego recibir un reembolso por parte de sus prestaciones médicas adicionales.

No todos los planes cubren todos los tipos de terapia, así que pregunte primero a su agente de seguros y confirme las referencias de su profesional de terapia.

## Servicios sin costo (Services provided free of charge)

### CANADIAN MENTAL HEALTH ASSOCIATION: PROGRAMA “BOUNCE BACK”

Este es un servicio gratuito de asesoría telefónica para personas con depresión leve o moderada con o sin ansiedad. Hay asesoría disponible en inglés, cantonés, francés y punyabí. Se necesita de una derivación por parte de un médico para tener acceso a este programa.

- ☐ 1-866-639-0522
- ☐ [cmha.bc.ca](http://cmha.bc.ca)

### CLÍNICA DE TERAPIA DE CITY UNIVERSITY

#### *Broadway Youth Resource Centre en Vancouver*

Servicio gratuito y confidencial de terapia y apoyo para jóvenes de hasta 24 años de edad y sus familias.

- ☐ 604-709-5729
- ☐ [cityucc@gmail.com](mailto:cityucc@gmail.com)

### CENTRO DE TERAPIA DE UBC EN NEW WESTMINSTER

#### *New Westminster*

Ofrece terapia gratuita para adultos, niños y jóvenes de septiembre a junio de cada año. Hay citas disponibles durante el día y en la tarde.

- ☐ 604-525-6651
- ☐ [ecps.educ.ubc.ca](http://ecps.educ.ubc.ca)

### CLÍNICA DE TERAPIA GRATUITA “SCARFE” DE UBC

#### *Vancouver*

Ofrece terapia gratuita a adultos, estudiantes y niños mayores de 10 años de septiembre a abril. Hay citas disponibles durante el día y en la tarde.

- ☐ 604-827-1523
- ☐ [ecps.educ.ubc.ca](http://ecps.educ.ubc.ca)

## QMUNITY – PROGRAMA DE TERAPIA GRATUITA

### Vancouver

Ofrece terapia a miembros de la comunidad GLBTQ.

- ☐ 604-684-5307
- ☐ [qmunity.ca](http://qmunity.ca)

## PROGRAMA DE ABUSO RESIDENCIAL HISTÓRICO

Ofrece terapia gratuita para aquellas personas que sufrieron de abuso sexual bajo el cuidado de la provincia (hogares de acogida, hogares grupales, etc.)

- ☐ 604-875-4255
- ☐ [vch.ca](http://vch.ca)

## S.A.F.E.R - SUICIDE ATTEMPT FOLLOW-UP EDUCATION & RESEARCH

Ofrece terapia y apoyo para personas que sientan ganas de suicidarse, para aquellas que han intentado suicidarse y para las que han perdido a alguien por suicidio.

- ☐ 604-675-3985

## CENTROS DE RECURSOS PARA JÓVENES EN SURREY

### Clínica de terapia comunitaria en Surrey

Terapia gratuita ofrecida por alumnos residentes titulados para individuos, jóvenes y familias. Abierto para todos los residentes de Surrey y disponible en dos lugares (Newton y Guildford).

- ☐ 604-592-6200
- ☐ [pcrs.ca](http://pcrs.ca)

## Servicios de terapia de bajo costo y de escala proporcional (Low-cost & sliding scale counselling services)

### ADLER CENTRE – CLÍNICA DE TERAPIA

#### Área de Greater Vancouver

Ofrece terapia individual y para parejas. La terapia es impartida por alumnos titulados en terapia psicológica en el Adler Centre, supervisados por un clínico con experiencia.

- ☐ 604-742-1818
- ☐ [adlercentre.ca](http://adlercentre.ca)

## FAMILY SERVICES OF GREATER VANCOUVER – PROGRAMA DE TERAPIA

El costo de la terapia se basa en el ingreso familiar. El programa ofrece terapeutas con maestrías y un empleo de admisiones especializado que también puede derivar a otros grupos y servicios de terapia. Sus oficinas están ubicadas en Vancouver, Richmond, Burnaby, New Westminster y Surrey.

- ☐ 604-874-2938
- ☐ [fsgv.ca](http://fsgv.ca)

## FAMILY SERVICES OF THE NORTH SHORE

### North Vancouver

Terapia profesional para residentes de North Vancouver. Hay servicios disponibles en inglés, mandarín, cantonés, coreano y farsi.

- ☐ 604-988-5281
- ☐ [familyservices.bc.ca](http://familyservices.bc.ca)

## LIVING SYSTEMS COUNSELLING

Terapia individual, de parejas y familiar con el método Bowen Family Systems Therapy. La terapia de bajo costo la ofrecen alumnos residentes supervisados. Hay servicios disponibles en Vancouver, North Vancouver, West Vancouver, Surrey y New Westminster.

- ☐ 604-926-5496 ext. 0
- ☐ [livingsystems.ca](http://livingsystems.ca)

## OAK COUNSELLING

### *Vancouver*

Servicios de terapia laica en el Vancouver Unitarian Centre ofrecidos por voluntarios supervisados con maestrías en psicología o campos relacionados con la psicología.

Terapia disponible para individuos, parejas y familias. Cuotas reducidas disponibles.

- ☐ 604-266-5611
- ☐ [oakcounselling.org](http://oakcounselling.org)

## MOOD DISORDERS ASSOCIATION OF BC – CENTRO DE TERAPIA Y BIENESTAR

### *Vancouver*

Las sesiones de terapia individual las proporcionan terapeutas certificados o alumnos residentes. También hay terapia de grupo disponible.

- ☐ 604-873-0103
- ☐ [mdabc.net](http://mdabc.net)

## SUCCESS – PROGRAMA DE TERAPIA INDIVIDUAL Y FAMILIAR

Terapia a un costo de escala proporcional en mandarín, cantonés, coreano e inglés concentrada en ayudar a nuevos inmigrantes de origen chino o de otras etnias. También hay terapia de juego y terapia de arte disponibles.

- ☐ 604-408-7266
- ☐ [successbc.ca](http://successbc.ca)

## CITIZENS COUNSELLING CENTRE

### *Greater Victoria*

Terapia asequible a un costo de escala proporcional para residentes del área de GreaterVictoria. Terapia individual, de parejas y grupal.

- ☐ 250-384-9934
- ☐ [www.citizenscounselling.com](http://www.citizenscounselling.com)

## ISLAND INTEGRATED COUNSELLING SOCIETY

### *Nanaimo*

Terapia asequible por donación disponible para individuos, parejas y familias.

- ☐ 250.716.8888
- ☐ [islandintegratedcounselling.com](http://islandintegratedcounselling.com)

## Servicios basados en las creencias religiosas (Faith based services)

---

### SERVICIOS FAMILIARES CATÓLICOS

#### *Vancouver y Surrey*

Terapia individual, de parejas y familiar disponible para familias católicas y no católicas. Oficinas en Vancouver y Surrey.

- ☐ 604-443-3220
- ☐ [rcav.org](http://rcav.org)

### SERVICIOS FAMILIARES JUDÍOS – WEST COAST WELLNESS GROUP

#### *Vancouver*

Servicios de terapia disponibles para la comunidad judía y no judía.

- ☐ 604-637-3309
- ☐ [jfsa.ca/counselling](http://jfsa.ca/counselling)

### SERVICIOS COMUNITARIOS Y FAMILIARES DEL SALVATION ARMY

#### *Vancouver*

Hay terapia individual disponible a un costo con escala proporcional. Hay grupos de apoyo disponibles para mujeres y padres y para el control de la ira a cambio de un donativo.

- ☐ 604-872-7676
- ☐ [salvationarmyvcs.com](http://salvationarmyvcs.com)



## Servicios de terapia con base en una cuota por hora (Counselling)

services provided on an hourly rate basis)

### BRITISH COLUMBIA PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION

Directorio y derivaciones a psicólogos certificados en  
la Colombia Británica.

☐ 604-730-0522 or 1-800-730-0522

☐ [psychologists.bc.ca](http://psychologists.bc.ca)

### BC ASSOCIATION OF CLINICAL COUNSELLORS

Directorio y derivaciones a terapeutas clínicos  
certificados en la Colombia Británica.

☐ 1-800-909-6303

☐ [bc-counsellors.org](http://bc-counsellors.org)