

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE - HERPES

El Herpes es una patología de origen vírico, se presenta como un conjunto de múltiples ampollas sobre un tejido inflamado, producen dolor intenso o quemazón, es recurrente y reaparece con mayor facilidad cuando las defensas del paciente están bajas, debido a otras enfermedades o al estrés, ansiedad, etc..

Además de las sesiones de fisioterapia es necesario atender a las siguientes recomendaciones:

- 1.- Aumentar el descanso, a ser posible en la cama, y la ingesta de líquido.
- 2.- Si aparece un dolor intenso aplicar hielo en sesiones de 10 a 15 minutos con descanso entre las sesiones entre 5 y 10 minutos, el tiempo suficiente para que la piel adquiera su temperatura normal.
- 3.- La Relajación es una técnica que eleva el umbral del dolor al mismo tiempo que favorece el equilibrio y la estabilidad del sistema inmune favoreciendo por ello de forma muy positiva su práctica la recuperación de la normalidad y dificultando brotes posteriores.

©www.efisioterapia.net - portal de fisioterapia y rehabilitación