

ANEXO 3. Recomendaciones para el autocuidado

#AndaluciaTECUIDA

Si sufre herpes labial

Los síntomas más importantes son: **pequeñas ampollas** en los labios o alrededor de estos y suelen curar en pocos días.



Prevención

- **No comparta** vasos ni cubiertos.
- **Evite besos** en los labios con una persona infectada.
- El **lavado de manos** es muy importante para evitar contagios.
- Evite factores desencadenantes: si se va a exponer al sol usar **protección labial**.

Tratamiento

- **No suele necesitar medicación**, tan sólo en fases muy iniciales para secar las lesiones o evitar molestias.
- Se desaconseja morderse los labios.
- Si tiene herpes labial más de 6 veces por año, se puede poner un tratamiento que le mejore. Consulte con su profesional sanitario de referencia.