

10 dudas sobre el virus del PAPILOMA HUMANO

Falsos mitos y desinformación circulan en torno a esta infección de transmisión sexual, **mucho más común de lo que nos pensamos**. Ocho de cada diez españolas la tiene a lo largo de su vida.

POR ABIGAIL CAMPOS DÍEZ

1 ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

El Virus del Papiloma Humano (VPH) tiene más de 150 tipos, algunos de ellos son de alto riesgo y otros de bajo. Los primeros no dan ningún tipo de síntomas. A veces los segundos tampoco, pero en otras ocasiones suelen visualizarse mediante la aparición de verrugas genitales o condilomas (ver punto 2 a la derecha).

ENTONCES, ¿CÓMO SÉ SI LO TENGO? "Esta enfermedad de transmisión sexual se diagnostica mediante pruebas específicas en el flujo vaginal. Habitualmente se sospecha a través de la citología que se realiza como prueba de cribado del cáncer de cérvix", explica la doctora Olga Salas, jefe de la Unidad de Patología del Tracto Genital Inferior de Dexeus Mujer (dexeus.com). La citología normal no es capaz de detectarla.

2 ¿ME VAN A SALIR VERRUGAS?

Aparecen tras una infección de VPH de bajo riesgo, pero no en todos los casos. Estas lesiones suelen ubicarse en el tracto genital inferior (cérvix, vagina, vulva, periné y zona perianal), ano y zona oro-faríngea. "Si proliferan y no se extirpan pueden degenerar en lesiones cutáneas más graves", apunta Manuel Rozalén, director de la Unidad de Suelo Pélvico de la Clínica Rozalén (clinicarozalen.com).

¿CÓMO SE QUITAN? Con productos tópicos, crioterapia, extirpación y láser CO₂. En ocasiones desaparecen solas.





Una alimentación rica en fibra, vitaminas y baja en grasas ayuda a tener buenas defensas frente a virus y enfermedades.

3 ¿CÓMO SE CURA?

No existe ningún tratamiento médico que elimine el virus del papiloma humano una vez contraído. La infección se cura, por sí sola, cuando el sistema inmune logra superarlo. "Mejorando las defensas debilitaríamos al virus propiamente dicho y con ello desaparecerían los síntomas como las verrugas, pero hay que recordar que a veces se tratan estas, con medicación e incluso cirugía, y no se logra erradicar el virus, sino sus secuelas", advierte Rozalén.

MEJORA TUS DEFENSAS Lleva una vida sana, no fumes, haz deporte y sigue una dieta equilibrada, rica en vitaminas y fibra, y baja en grasas. Todo ello repercutirá en la salud general y, por tanto, mejorará el estado de tus defensas y te hará más fuerte frente a enfermedades.

4 ¿CÓMO LO HE COGIDO?

Solo hay una vía de transmisión y es la sexual, a través de relaciones vaginales, orales o anales. "Hay muchos falsos mitos sobre el contagio: al sentarse en lavabos, bañarse en la misma piscina, darse la mano y un abrazo, pero no son ciertos", recuerda el experto en suelo pélvico.

EN EL PARTO Hay una incidencia mínima de que el bebé se contagie la laringe o la mucosa bucal en el parto natural si la madre posee el virus, pero es tan bajo el riesgo que ni siquiera se plantea cambiar al parto por cesárea.



5 ¿CONTAGIARÉ A MI PAREJA?

Es un virus con alta capacidad de infección. Si se tiene el VPH y se mantienen relaciones sexuales sin preservativo, puedes contagiar a tu pareja. También puede que tu pareja sea portavoz del virus, aunque no tenga síntomas, y te contagie. El problema es que, en el caso de los varones, la inmunización no está incluida en el calendario de vacunación (ver punto 7 a la derecha) en España, aunque sí en otros países como Nueva Zelanda, Canadá, Australia o Argentina.

¿QUÉ PUEDE PASARLE? Al igual que en las mujeres, la mayoría de los hombres con VPH nunca presenta síntomas y la infección, por lo general, desaparece por sí sola. Sin embargo, también puede causar verrugas genitales o ciertos tipos de cáncer.

6 ¿CÓMO SE PREVIENE?

Es la infección de transmisión sexual más frecuente a nivel mundial. La prevención es difícil. Se puede reducir la probabilidad de adquirirlo con el uso del preservativo de forma correcta cada vez que se tengan relaciones sexuales. "Pero debe saberse que el virus del papiloma humano puede afectar a zonas de piel expuestas que no se cubren con el preservativo, por tanto no evita la posibilidad de infectarse", subraya la experta de Dexeus Mujer.

MONOGAMIA Además del preservativo, la limitación del número de contactos sexuales reduce la probabilidad de contraer el virus. También se minimiza si se mantienen relaciones monógamas con pareja cerrada.



7 ¿LA VACUNA FUNCIONA?

Es una herramienta muy importante en la prevención. Actualmente hay tres: la bivalente (cervarix) contra el HPV 16/18, la cuatrivalente (Gardasil) contra el 16/18/6/11 y la nonavalente (Gardasil) contra los VPH 16/18/6/11/ 31/33/45/52/58. Produce defensas frente al virus y actúa frente al 90 % de los tipos, entre ellos los más graves.

¿PUEDO PONÉRMELA DE

ADULTA? El calendario vacunal la incluye para niñas pero no niños. "Cualquier mujer puede vacunarse. En las fichas técnicas, los estudios de eficacia se realizan en mujeres por debajo de 45 años, pero eso no significa que no puedan vacunarse por encima de este rango de edad", advierte la doctora Salas.



8 ¿PUEDE REPETIRSE?

Aunque no se sabe si el sistema inmunológico de una persona sana es capaz de eliminar el virus, sí lo debilita hasta umbrales imperceptibles. Pero se cree que cuando el sistema inmunológico se deprime, se puede reactivar el virus. La inmunidad que crea la primera infección no es perenne y puede adquirirse en diversas ocasiones. También es posible contagiarse con otro tipo de virus del VPH (recordemos que hay más de 150). "El paciente cree que vuelve a tener el VPH y, sin embargo, es otro tipo diferente", dice Rozalén.



9 ¿ES POSIBLE TENERLO SIN SABERLO? ↑

Sí, de hecho, es lo habitual. Esta infección es muchísimo más frecuente de lo que se cree. Las estadísticas varían según estudios y países, pero se puede decir que entre el 60 y el 90 % de las mujeres han estado contagiadas en algún momento de su vida con dicho virus, que lógicamente se puede combatir si el sistema autoinmune funciona correctamente. La buena noticia es que la mayoría eliminará el virus de forma espontánea sin ninguna repercusión.

SIN SIGNOS Recuerda que, en cualquier caso, puede que el VPH no dé síntomas de ningún tipo. Se puede estar infectado sin signos, sin la aparición de verrugas y con una citología ginecológica periódica de resultado normal.

10 ¿VOY A TENER CÁNCER?

El VPH causa el 99,9 % de los casos de cáncer de cuello de útero. También causa cáncer de ano, de cabeza de cuello (cavidad orofaríngea). Pero los virus de alto riesgo oncológico son muchos menos que los de bajo riesgo y, por eso, menos frecuentes. En concreto, los más estudiados son los tipos 16 y 18, para los que existe vacuna.

¿HAY OTRAS REPERCUSIONES?

La mayoría de las mujeres que no eliminan la infección podrían desarrollar lesiones de bajo grado que se curarán en la gran parte de los casos. Otras podrían evolucionar a lesiones de alto grado, que con un buen seguimiento se corrigen. En pacientes con sida (sin defensas), el VPH exacerba los síntomas.

