



La culebrilla

La cultura popular llama «culebrilla» a las lesiones provocadas por el herpes zoster.

Qué es el herpes zoster?
Es una infección vírica aguda, originada por el virus varicela zoster, que ocasiona una erupción vesicular dolorosa.

¿Qué lo origina?

El herpes zoster es producido por el virus causante de la varicela, que queda latente, sin actividad, en los ganglios nerviosos sensitivos a lo largo de la columna vertebral durante años, hasta que es situaciones en las que las defensas caen, emerge de nuevo como una erupción dolorosa, similar a la de la varicela en sus primeras etapas, y en general unilateral. La erupción se disemina a lo largo de un dermatoma (área corporal enervada por un sólo nervio espinal). Y la causa para que se reactiva parece estar asociada a estados de debilidad del sistema inmune o de estrés emocional. Las lesiones también pueden aparecer en el cuello o la cara, particularmente en la zona del nervio trigémino.

Síntomas y signos

El dolor suele preceder a la erupción en 2 ó 3 días. Puede ser hormigueo o sensación de quemadura muy intenso, que afecta a la calidad de vida de la persona, y están limitados a una parte específica del cuerpo. Comienza con un enrojecimiento de la piel, seguido de la aparición de pequeñas ves-

El herpes es una infección vírica originada por un virus

culas, agrupadas, que supuran y hacen costra. Durante unos 3 a 5 días siguen apareciendo lesiones. Otros síntomas: fiebre, escalofríos, malestar general, etc. Cuando el dolor persiste una vez curadas las lesiones podemos sospechar de una de las complicaciones más temidas y rebeldes de tratar, la neuralgia postherpética, que es la persistencia del dolor en el área donde ocurrió el herpes y que puede durar desde meses hasta años después del episodio inicial.



Diagnóstico

Es difícil en la fase previa a la erupción, después suele ser fácil cuando aparecen las vesículas. Se puede hacer un cultivo viral de las lesiones de la piel y exámenes más específicos como anticuerpos para varicela que se encuentran elevados.

Tratamiento

Suele ser necesario el uso de analgésicos y fármacos antivirales como el aciclovir, entre otros, cuyo uso se recomienda iniciar en las primeras 24 horas de la aparición del dolor y antes de la aparición de las ampollas. Los corticoides que se utilizan sirven para prevenir la neuralgia postherpética. Y, en general, suele desaparecer en dos o tres semanas.

Terapias complementarias

Se enfoca a la causa que debilitó el organismo no al virus. El tratamiento restablecerá el equilibrio perdido, lo que conducirá a recuperar las defensas y controlar el dolor. Los medicamentos antiinflamatorios que son capaces de aliviar el dolor, y consiguen acelerar el proceso de cicatrización de las lesiones y en el caso de aparecer la temida neuralgia postherpética pueden paliar los desagradables síntomas que la acompañan.

JUDÍAS TIERNAS CON PIMIENTOS DE PIQUILLO AL HORNO

OTILIA QUIREZA | TEXTO
XOAN A. SOLER | FOTO



INGREDIENTES

- Judías Bobby (judías tiernas redondas)
- Calabaza
- Cebolleta
- Alga Arame o alga Dulce
- Aceite de oliva virgen extra
- Tamari o salsa de soja
- Ajo
- Pimentón dulce
- Arroz integral cocido
- Pimientos del piquillo asados

PREPARACIÓN

1. Se cuece el arroz integral y se reserva
2. Se trocea la calabaza y las judías y se cuecen al vapor durante 15 minutos
3. Se pone a remojo el alga Arame, se trocean la cebolleta y se saltea junto con el alga Dulce y el Arame
4. Rellenamos los pimientos y se meten al horno unos minutos
5. Doramos los ajos laminados, después añadimos una cucharita de pimentón dulce e inmediatamente sobre las verduras cocidas y servimos como acompañamiento de los pimientos

PROPIEDADES

Las judías verdes (también llamadas judías tiernas) son excelentes verduras durante la primavera y principios de verano. Las variedades más comunes son la judía perona ancha y plana y la judía bobby, de forma cilíndrica. Son de fácil digestión por lo que se recomiendan a niños pequeños. Ricas en vitaminas B6, C y A, potasio, hierro y ácido fólico que las hacen recomendables en la dieta diaria. Las judías verdes pueden formar parte de cualquier dieta de adelgazamiento ya que no contiene grasas, colesterol, ni sodio, tienen efecto depurativo y diurético y solo aportan 35 calorías por 100g. Son una buena fuente de betacaroteno, antioxidante que protege a la piel, los ojos y las vías respiratorias. Por su riqueza en fibra ejerce una acción mecánica de limpieza sobre la pared intestinal aliviando el estreñimiento. Se pueden consumir salteadas, hervidas al vapor o a la parrilla.

POR CRISTINO ÁLVAREZ

GASTRONOMÍA | PINOT NOIR



LA DENOMINACIÓN DE LOS VINOS

■ El éxito de la película *Entre copas*, en la que tanto y tan bien se habla de la variedad de uva conocida como *pinot noir*, hace que haya más personas interesadas en conocer esa variedad y, en general, saber más cosas sobre las variedades o castas de uva con las que se elaboran los vinos.

La *pinot noir* es una de las más ilustres. Su origen es francés, y es en Francia, y más concretamente en la Borgoña y la Champagne, donde alcanza su máxima expresión. En el primer caso, como variedad fundamental para los tintos, unos tintos de larga vida que se cuentan entre los mejores del mundo, casos de los Romanée-Conti, La Tâche, Clos Veugeot, Chambertin... y, en el segundo, se utiliza como una de las variedades con las que se

hace el champaña. En este caso, se vinifica «en blanco» es decir, sin contacto con el hollejo, de modo que da un vino blanco, que se une a los provenientes de las variedades *pinot meunier* (también tinta) y *chardonnay* (blanca).

Los tintos de *pinot noir* no suelen ser muy cerrados de capa, es decir, que no son de color oscuro, sino más *sangre de pichón* que picota. Eso sí, un buen Borgoña hecho con *pinot noir* es, normalmente, una joya, pero una joya con la que hay que tener cierta paciencia: tarda unos años, ya en botella, en dar lo mejor de sí mismo. Fuera de la Borgoña se cultiva *pinot noir* en muchos sitios: California, Nueva Zelanda, Australia, Chile, Italia... y España. Salen vinos interesantes, incluso buenos, pero no sale un Borgoña.

Es una uva muy delicada, que echa de menos su *terroir*.

Entre nosotros no hay demasiada costumbre, a nivel general, de pedir un vino por su variedad. Hay alguna excepción: casi nadie pide un Rías Baixas, sino un albariño; y es bastante frecuente oír que se pide un godello, más que un Valdeorras. Pero es muy raro que alguien, en su bar de vinos o en el restaurante, pida un tempranillo o un tinto fino en vez de un Rioja o un Ribera (del Duero). Otra cosa es que sepa que esos vinos están elaborados con esa variedad, que es la misma, y que hasta se hable de ello. Pero incluso cuando se habla de los Burdeos no es normal, salvo que quien lo hace sea un buen conocedor del tema, que diga un *cabernet-sauvignon* (como el *Haut Brion*) o un *merlot* (como el *Pétrus*). Y son bien distintos. Por aquí, de momento, el conocimiento de las zonas es superior al de las variedades. De todos modos, cada vez es mayor el número de personas que se interesa por estas cosas. Y no olviden que, como decían Bertrand Russell y Cunqueiro, cuanto más se sabe de una cosa, más gusta ésta.