

# salud sexual

## consejos para la paciente con miomas uterinos



Disfrutar de una buena salud sexual ofrece numerosas ventajas. La sexualidad es fuente de placer y de liberación física, y a través de ella se fomentan la intimidad y la complicidad con la pareja, si la hay, potenciando también la autoestima en cada persona.

Si se desea, la actividad sexual casi siempre es posible, a pesar de sufrir alguna enfermedad. Cuando hablamos de actividad sexual nos referimos a prácticas sexuales en pareja o mediante estimulación propia, incluyendo caricias, juegos, penetración, masturbación, etc.

El mioma uterino es el tumor benigno más común entre las mujeres en edad reproductiva, y puede tener un impacto negativo en la calidad de vida y en la fertilidad.

Los miomas pueden pasar desapercibidos y no producir síntomas; sin embargo, provocan con frecuencia sangrado menstrual anormal, dolor pélvico y molestias urinarias o abdominales como consecuencia de la presión que generan sobre los órganos cercanos (vejiga, uretra, intestino), así como dificultad o impedimento del embarazo y, durante éste, diversas complicaciones, entre ellas el aumento de riesgo de aborto y problemas durante el parto.

Los miomas sintomáticos complican las relaciones sexuales y provocan dolor durante el coito, así como dificultades para alcanzar el orgasmo.

### ¿Cuándo se sospechará la presencia de un mioma?

En primer lugar, si aparecen los síntomas referidos, cobran más valor al estar presentes algunos de los siguientes factores:

- Edad >40 años.
- Raza negra.
- Primera regla antes de los 10 años.
- No tener hijos.
- Obesidad.
- Antecedentes de miomas en madre o hermanas.
- Vida sedentaria.



En tal situación se deberá acudir al médico, de preferencia un ginecólogo, que realizará pruebas diagnósticas, especialmente una ecografía vaginal.

### ¿De qué opciones terapéuticas se dispone?

En función de la sintomatología, el deseo o no de descendencia y el tamaño del útero, se puede optar por asumir una conducta expectante en los miomas pequeños y asintomáticos o por un abordaje médico en los miomas voluminosos, muy sintomáticos o con complicaciones, con el objetivo de aliviar los síntomas y reducir el tamaño del mioma.

### Enlaces de interés



- [http://www.sego.es/Content/pdf/mimatosisuterina\\_1998.pdf](http://www.sego.es/Content/pdf/mimatosisuterina_1998.pdf)
- <http://www.dmedicina.com/familia-y-embarazo/fertilidad/2015/11/18/cinco-cosas-deberias-mioma-uterino-97259.html>
- [http://www.gedeonrichter.es/wp-content/uploads/2013/04/Informacion\\_pacientes\\_miomas\\_uterinos.pdf](http://www.gedeonrichter.es/wp-content/uploads/2013/04/Informacion_pacientes_miomas_uterinos.pdf)

# salud sexual

## consejos para la paciente con vaginosis bacteriana



Disfrutar de una buena salud sexual ofrece numerosas ventajas. La sexualidad es fuente de placer y de liberación física, y a través de ella se fomentan la intimidad y la complicidad con la pareja, si la hay, potenciando también la autoestima en cada persona.

Si se desea, la actividad sexual casi siempre es posible, a pesar de sufrir alguna enfermedad. Cuando hablamos de actividad sexual nos referimos a prácticas sexuales en pareja o mediante estimulación propia, incluyendo caricias, juegos, penetración, masturbación, etc.

La vaginosis bacteriana (VB), infección causada por un exceso de ciertas bacterias que alteran el equilibrio bacteriano en la vagina, es la infección vaginal más frecuente en mujeres de 15-44 años.

No se conocen con seguridad sus causas, pero tener una nueva pareja sexual o mantener relaciones sexuales con múltiples parejas, al igual que hacerse duchas vaginales, aumenta el riesgo de sufrirla, aunque a veces afecta a mujeres que nunca han mantenido relaciones sexuales.

También se sabe que no existe riesgo de contagio por estar en contacto con el asiento del inodoro, la ropa de cama o por bañarse en piscinas.

Más de la mitad de las veces, esta infección no da síntomas; sin embargo, en caso de presentarlos, destaca el característico olor a pescado desprendido por el flujo vaginal, en especial después de mantener relaciones sexuales. Este desagradable olor suele provocar en la mujer miedo al rechazo de su pareja, y a veces a evitar las relaciones sexuales. También se pueden notar molestias al orinar o picores en la parte externa de la vagina.

Si sufre los síntomas referidos, deberá acudir al médico, quien le realizará las pruebas necesarias para determinar su presencia.



### ¿Se puede curar esta infección?

A menudo, la VB desaparece sin tratamiento; no obstante, el tratamiento médico a base de antibióticos o de antisépticos vaginales suele ser necesario, sin olvidar que la infección puede reaparecer pese a haber realizado el tratamiento correctamente.

### ¿Qué consecuencias tiene no tratar la vaginosis bacteriana?

Los problemas sexuales que produce, como el rechazo propio o de la pareja a mantener relaciones sexuales, así como el coito doloroso o la pérdida de deseo sexual, son de por sí razones suficientes que justifican el tratamiento, pero también puede causar graves problemas de salud, entre los que destacan los siguientes:

- Mayor riesgo de contraer el VIH/SIDA si mantiene relaciones sexuales con alguien infectado por este virus, o de transmitirlo si es usted la portadora.
- Más posibilidades de adquirir infecciones de transmisión sexual por clamidia o gonorrea, bacterias capaces de provocar una enfermedad inflamatoria pélvica, la cual dificulta o imposibilita el deseo de tener descendencia.
- Si presenta esta infección durante el embarazo, se incrementa el riesgo de aborto no deseado, parto prematuro y bajo peso en el recién nacido.

### Enlaces de interés

- <http://www.cdc.gov/std/spanish/vb/stdfact-bacterial-vaginosis-s.htm>
- <http://www.flujovaginal.com/e/vaginosis-bacteriana/>
- <http://www.gedeonrichter.es/areas-terapeuticas/infecciones-vaginales/>



# salud sexual

## consejos para el paciente con cáncer



Disfrutar de una buena salud sexual ofrece numerosas ventajas. La sexualidad es fuente de placer y de liberación física, y a través de ella se fomentan la intimidad y la complicidad con la pareja, si la hay, potenciando también la autoestima en cada persona.

Si se desea, la actividad sexual casi siempre es posible, a pesar de sufrir alguna enfermedad. Cuando hablamos de actividad sexual nos referimos a prácticas sexuales en pareja o mediante estimulación propia, incluyendo caricias, juegos, penetración, masturbación, etc.

A pesar del tratamiento contra el cáncer, casi siempre se puede preservar la vida sexual. Tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Infórmese sobre los posibles efectos adversos del tratamiento sobre la vida sexual. Puede hacerlo a través del médico responsable de aplicarlos.
- Sea cual sea el tratamiento recibido, no hay que olvidar que la capacidad de sentir placer a través del tacto quedará preservada.
- Mantenga una actitud abierta acerca de las diversas formas a través de las cuales se puede llegar al placer sexual.
- Establezca una buena comunicación, mediante conversaciones claras y recíprocas sobre el sexo, con su pareja, al igual que con su médico.



- Evite que su autoestima se resienta. Para ello:
  - Identifique y potencie sus puntos fuertes (cualidades y valores).
  - Tome algunas medidas si está a disgusto con su aspecto físico. Por ejemplo, si su cabello empieza a caer, puede optar por usar una peluca, un sombrero o un pañuelo si le resulta más cómodo; en caso de extirpación de senos, las prótesis mamarias dan unos magníficos resultados.
    - Alimentarse adecuadamente y realizar ejercicio ayudan a mantener su cuerpo fuerte y con energía.
    - Practique técnicas de relajación y busque ayuda profesional si el desánimo o las dificultades le desbordan. Consulte a un sexólogo.

### Enlaces de interés



- <http://www.cancer.org/espanol/servicios/tratamientosyefectossecundarios/efectossecundariosfisicos/fragmentado/sexualidad-para-la-mujer-con-cancer-cancer-sex-sexuality>
- <https://www.aecc.es/sobreelcancer/enfrentarsea/pautasparapacientes/yademais/Paginas/cancerysexualidad.aspx>

# salud sexual

## consejos para el paciente con enfermedad cardiovascular



Disfrutar de una buena salud sexual ofrece numerosas ventajas. La sexualidad es fuente de placer y de liberación física, y a través de ella se fomentan la intimidad y la complicidad con la pareja, si la hay, potenciando también la autoestima en cada persona.

Si se desea, la actividad sexual casi siempre es posible, a pesar de sufrir alguna enfermedad. Cuando hablamos de actividad sexual nos referimos a prácticas sexuales en pareja o mediante estimulación propia, incluyendo caricias, juegos, penetración, masturbación, etc.

El esfuerzo físico que requiere el acto sexual es, en general, de intensidad ligera-moderada. En la fase previa al orgasmo es similar a caminar 1 km durante 15 minutos, y durante el orgasmo parecido a subir a prisa a un segundo piso. Sin embargo, algunas circunstancias exigen un mayor esfuerzo: temperaturas extremas, ansiedad o miedo, consumo de alcohol, comidas copiosas o relaciones extramaritales.

Cuando una persona ha sufrido un infarto de miocardio, antes de reanudar la actividad sexual ha de ser evaluada por un cardiólogo que le informará del riesgo que implica hacerlo.

Si han transcurrido 8 semanas después del infarto de miocardio, no ha habido complicaciones y el cardiólogo ha emitido un informe favorable, se puede reanudar la actividad sexual adoptando ciertas precauciones:



- Controlar los factores que incrementan el riesgo de una nueva crisis: tabaquismo, hipertensión arterial, dislipemia, sobrepeso, diabetes, etc.
- Realizar ejercicio físico. Para prevenir una crisis cardíaca durante la actividad sexual, lo más recomendable es su práctica habitual.
- Potenciar la relación sensual en la pareja.
- Practicar una actividad sexual que no sea agotadora y evitar las relaciones sexuales que generen estrés.
- Evitar el coito después de una comida copiosa, la ingesta de alcohol o tras realizar un ejercicio agotador.
- Si es usted hombre y está siendo tratado con nitritos, no puede tomar inhibidores de la fosfodiesterasa 5, un grupo de fármacos muy útiles para superar los problemas de erección. Su médico le informará acerca de otras alternativas terapéuticas.

### Enlaces de interés



- <http://www.fundaciondelcorazon.com/ejercicio/sexo-y-corazon.html>
- <http://sexoysalud.consumer.es/>
- <http://www.efesalud.com/noticias/sexo-tras-el-infarto/>

# salud sexual

## consejos para el paciente con diabetes



Disfrutar de una buena salud sexual ofrece numerosas ventajas. La sexualidad es fuente de placer y de liberación física, y a través de ella se fomentan la intimidad y la complicidad con la pareja, si la hay, potenciando también la autoestima en cada persona.

Si se desea, la actividad sexual casi siempre es posible, a pesar de sufrir alguna enfermedad. Cuando hablamos de actividad sexual nos referimos a prácticas sexuales en pareja o mediante estimulación propia, incluyendo caricias, juegos, penetración, masturbación, etc.

En la diabetes se produce un exceso de glucosa en sangre, ya que nuestro organismo no utiliza adecuadamente la insulina para reducirla.

Los diabéticos pueden sufrir problemas sexuales con el paso del tiempo, sobre todo dificultad para la lubricación vaginal en las mujeres y disfunción eréctil en los hombres. Para prevenirlos o superarlos, es fundamental mantener un buen control de la enfermedad. Con tal objetivo se han de tener en cuenta algunas recomendaciones:

- La persona diabética ha de asumir una actitud de compromiso en el cuidado de su enfermedad.
- El control de la diabetes ha de ser óptimo, a fin de evitar su progresión y la aparición de complicaciones. Es esencial la determinación periódica de glucosa y de hemoglobina glucosilada ( $HbA_{1c}$ ).
- Se han de controlar otras enfermedades que se suelen asociar a la diabetes (hipertensión,

colesterol, obesidad...), dado que incrementan el riesgo de sufrir complicaciones, así como problemas sexuales.

- La alimentación y la práctica regular de ejercicio son fundamentales.

Si los problemas sexuales ya se han presentado, su médico le informará sobre qué es lo más recomendable. Tenga en cuenta las siguientes cuestiones:

- Las caricias y los masajes compartidos, sin la obligación de tener que llegar al coito siempre, son beneficiosos.
- Es conveniente «abandonarse» durante la actividad sexual, no vigilarse a sí mismos. De hacerlo, pueden aparecer bloqueos que complican el encuentro.
- Para la disfunción eréctil algunos medicamentos son de gran ayuda, consulte a su médico. Para los problemas de lubricación vaginal, los lubricantes o humectantes resultan muy útiles.



### Enlaces de interés



- <http://sexosalud.consumer.es/salud-y-sexualidad/en-las-personas-que-sufren-diabetes>
- <http://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/problemas-sexuales-urologicos-diabetes/Pages/index.aspx>