

Su salud: Qué hacer cuando una enfermedad crónica afecta la vida sexual - [Your Health: What to Do When Chronic Disease Affects Your Sex Life]



El estrés de tener una enfermedad de largo plazo, o crónica, puede extenderse a todas las áreas de su vida, incluida su vida sexual. Puede hacer que usted se aparte de las personas más allegadas a usted. Algunas personas evitan las relaciones sexuales por temor de que podría empeorar su enfermedad.

Tener una enfermedad crónica no debería significar el fin de la vida sexual. El sexo puede ayudarle a mantener la intimidad con su pareja y darle una sensación de bienestar. Con paciencia, planificación y asesoramiento, puede tener una vida sexual gratificante.

¿Cómo pueden afectar a su vida sexual las enfermedades crónicas?

Una enfermedad crónica puede afectar su vida sexual de muchas maneras. Por ejemplo:

- La cirugía puede dañar los nervios o los vasos sanguíneos, lo que puede afectar su respuesta al tacto.
- Algunos medicamentos pueden dificultar la excitación sexual.
- Algunas enfermedades o tratamientos le quitan energía, de modo que no siente deseos de tener relaciones sexuales.
- La depresión es un problema común y puede provocar una disminución del deseo sexual.
- Una enfermedad crónica puede modificar la manera en que se siente con respecto a su propio cuerpo. Quizás sienta que su cuerpo lo ha defraudado. Los medicamentos u otros tratamientos pueden modificar su aspecto y hacerlo sentir menos atractivo.
- Algunas enfermedades crónicas afectan el flujo de sangre, de modo que tiene menos energía y se fatiga con facilidad.

Su médico puede ayudarle a entender si su problema es físico o emocional.

¿Qué puede hacer si el problema es físico?

Existen muchas opciones si su problema sexual tiene una causa física. Por ejemplo:

- Para los hombres, existen hormonas, medicamentos o dispositivos especiales que ayudan a las erecciones, o cirugía para mejorar el flujo de sangre.

- Para las mujeres, las hormonas o un cambio en los medicamentos pueden marcar la diferencia.
- Para ambos, los lubricantes pueden ayudar.

Lo importante es que consulte con su médico y consiga la ayuda que necesita.

¿Qué puede hacer si el problema es emocional?

Es normal tener una gama de diferentes emociones cuando se enfrenta una enfermedad crónica. Algunas personas se sienten preocupadas. Algunas se sienten avergonzadas por tener cicatrices de una cirugía o una bolsa de ostomía. Muchas personas se afligen por la pérdida de sus esperanzas para el futuro. Esto puede conducir a una depresión.

Si se siente triste, intente hacer ejercicio con regularidad. El ejercicio puede ayudarle a tener más energía, sentirse más fuerte y mejorar su estado de ánimo. Elija un tipo de ejercicio que disfrute, como caminar, nadar, hacer jardinería o bailar. Pregúntele a su médico qué tipo de ejercicio es el más adecuado para usted.

Si ha intentado tener relaciones sexuales y no ha podido, es posible que evite volver a intentarlo. Podría temer por su desempeño o su capacidad de tener relaciones sexuales sin que aparezcan síntomas.

Cuando usted y su pareja estén listos, intente hacer lo siguiente:

- Elija un momento en que se encuentre relajado y un lugar en donde no haya interrupciones. Espere de 1 a 3 horas después de una comida completa antes de tener relaciones sexuales.
- Hable honestamente con su pareja acerca de sus preocupaciones y sentimientos. Puede resultarle difícil, pero la comunicación es un aspecto importante de una buena relación sexual.

- Mantenga la mente abierta. Si la relación sexual es difícil o dolorosa, pruebe otras formas de mantener la intimidad, como tocarse, besarse y abrazarse.
- Sea paciente consigo mismo. Es posible que le lleve más tiempo excitarse o alcanzar el orgasmo.

Si sigue teniendo problemas, pídale ayuda a su médico.

Cómo hablar con su médico

Algunas veces los médicos están tan enfocados en su enfermedad que se olvidan de preguntarle acerca de los aspectos importantes de su vida, como el sexo. Quizás sea usted quien tenga que mencionar el tema.

Puede resultarle difícil hablar sobre sexo, aun con la persona más allegada a usted. Así es que puede ser aún más difícil plantearlo a su médico. Para lograrlo, pruebe estas sugerencias:

- Si cree que tendrá problemas para plantear el tema sexual, practique la forma en que introduciría el tema. Podría comenzar diciendo algo como: "tengo algunas inquietudes sobre el sexo y quisiera que hoy hablemos de ellas".
- Antes de su cita, haga una lista de preguntas para su médico. Esta puede incluir preguntas acerca de sus medicamentos. Utilice el espacio de abajo.
- Sea lo más específico posible. Dígale a su médico qué es lo que ha intentado, qué funciona para usted y qué no funciona.
- Si le cuesta trabajo hacer esas preguntas directamente o se siente apurado, dele la lista a su médico y haga otra cita para hablar sobre ellas.
- Pídale a su pareja que lo acompañe. Quizá su pareja pueda darle más detalles que puedan ayudar a su médico a entender qué es lo que está mal.

Preguntas para su médico

Enumere sus preguntas o inquietudes a continuación. Lleve esta hoja consigo a la próxima consulta con el médico.

Preguntas acerca de la sexualidad y las enfermedades crónicas:

