



RELACIONES DE PAREJA Y ENFERMEDAD REUMÁTICA





"Los cuestionarios que valoran tu calidad de vida no preguntan acerca de cómo es tu vida sexual. Para mí eso es más importante que poder coger un paquete de azúcar de un estante alto [una pregunta que sí hacen estos cuestionarios]"

Paciente danesa de AR



PRODUCCIÓN EDITORIAL:
© EP Health Marketing, SL

DISEÑO EDITORIAL:
Pedro Carapêto
8781_UCB_ESP_v2.4

- + **La sexualidad es parte de la calidad de vida global del paciente.** y como tal se incluye en su definición por la Organización Mundial de la Salud, junto con otros componentes como son la salud, el dolor, la energía, el sueño y el descanso.
- + No poder disfrutarla es un tipo de discapacidad, y debe ser tenida en cuenta tanto por los profesionales sanitarios como por los pacientes para conseguir mejorar la calidad de vida.
- + Las relaciones sexuales tienen efectos muy positivos para nuestra salud, ya que liberan endorfinas, mejorando el dolor, el sueño y el estado de ánimo, y además reducen el riesgo de algunas enfermedades.
- + Para esto hay que "cambiar el chip" y recordar que **el cuerpo no es siempre un enemigo, una Fuente de dolor...es también un amigo, una Fuente de placer.**
- + **El órgano sexual más importante es el cerebro.** El cerebro se bloquea por el miedo al dolor, por la tensión y el estrés, por ansiedad, tristeza o ira, y no nos deja percibir las sensaciones buenas que recibe nuestro cuerpo, de modo que hay que entrenarle en el disfrute poco a poco.
- + **Más de la mitad de los pacientes con enfermedades reumáticas tienen algún tipo de dificultad** en sus relaciones sexuales.

POSIBLES CAUSAS DE LAS DIFICULTADES EN LAS RELACIONES SEXUALES



Físicas. fundamentalmente dolor, fatiga, rigidez, limitación de los movimientos de las articulaciones, impotencia, disminución de la lubricación... entre otras.

Psicológicas, como la disminución de la autoestima e imagen corporal negativa, depresión, ansiedad, sentimientos de culpa, frustración o tensión con la pareja.



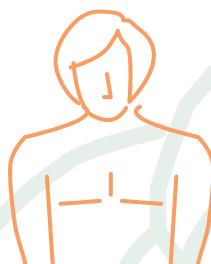
Farmacológicas, aunque la mayoría de los fármacos utilizados en las enfermedades reumáticas no afectan al funcionamiento sexual puede haber excepciones.

- Disfunción eréctil asociada a Metotrexato, Sulfasalazina o Hidroxicloroquina.
 - Disminución de la libido con AINEs o corticoides.
 - Afectación de la imagen corporal por los corticoides.
 - Úlceras orales y genitales con algunos inmunosupresores.
- + No se han encontrado otros factores de salud (sobrepeso, diabetes, hipertensión...) que influyan de forma importante para dificultar la función sexual en los pacientes reumáticos.
- + Los pacientes reumáticos con caderas afectadas consiguen una gran mejoría del funcionamiento sexual tras la cirugía de prótesis de cadera.



PAUTAS PARA MEJORAR LA VIDA SEXUAL DEL PACIENTE REUMÁTICO

PAUTAS PARA MEJORAR LA VIDA SEXUAL DEL PACIENTE REUMÁTICO



CON UNO MISMO

- No convertir el dolor en el centro de tu vida, ya que eso no te deja disfrutar del resto de cosas positivas.
- Mantenerse en buena forma, practicando algún tipo de ejercicio físico suave y consultar con un fisioterapeuta.
- En casos de disfunción eréctil hay medicamentos que se pueden utilizar, pregunta al médico.
- Para los casos de problemas de sequedad vaginal se recomienda utilizar lubricantes base agua (pregunta en la farmacia), terapia sustitutiva de estrógenos o crema de estrógenos.
- **Educar la autoestima.** cuidarse uno mismo, darse caprichos, potenciar la sensualidad. Haz cosas por ti mismo que te hagan sentir que eres atractivo/a: cambia tu look, usa nuevos productos (perfume, cremas corporales), lencería...



EL PACIENTE CON SU PAREJA

- La relación del paciente con su pareja debe ser muy comunicativa. Es importante que la pareja preste compresión y apoyo, y el paciente ponga de su parte para manifestar las dificultades que encuentre. Mantener una vida sexual gratificante es una tarea de los dos. **La confianza es clave: Si algo de lo que hacéis te molesta o te duele, debes decírselo a tu pareja.**
- Utilizar el humor, y los cumplidos. Cuida tu relación de pareja (sorpresa, regalos...).
- Es importante destacar que la **vida sexual puede fortalecer la unión** y no tenerla puede ser un detonante de problemas en la pareja.

+ ¿CUÁNDOS MANTENER RELACIONES?

- En caso de brote, si el paciente no se encuentra bien, probablemente no se anime y prefiera dejarlo para cuando esté mejor, pero **tener relaciones no tiene necesariamente que empeorar la situación del paciente.**
- Las relaciones sexuales **pueden ayudar también a aliviar el dolor**, lo importante es adaptarse a cada momento, y que la intensidad sea más suave.

+ PREPARAR EL ENCUENTRO SEXUAL:

- Para prevenir el dolor y el cansancio, planear la relación en el punto de mayor efecto de la medicación (o tomar algún analgésico una media hora antes).
- Ponerse calor unos 10-15 minutos antes del encuentro sexual.
- Realizar una serie de ejercicios de estiramiento antes de la relación.
- Darse un baño caliente.
- Recibir un masaje relajante.
- Ponte una crema analgésica tópica.
- Calentar la cama o la habitación.

+ UTILIZACIÓN DE AYUDAS PARA LA RELACIÓN:

- Lubricantes base agua para prevenir la sequedad vaginal
- Utilización de almohadas, cojines, para apoyar determinadas zonas del cuerpo.
- Ayudas externas, como vibradores, que pueden ser de ayuda en caso de limitación o dolor en los movimientos de los dedos. Las jugueterías eróticas se encuentran en casi todas las ciudades y también hay multitud de tiendas por internet que garantizan el anonimato.
- Leer novelas o ver películas eróticas.
- Utilizar ropa interior o lencería sugerente.
- Los besos, caricias y la masturbación son opciones también gratificantes y emocionalmente válidas en el caso de la penetración no sea factible o sea difícil debido al dolor o la falta de movilidad.



POSTURAS RECOMENDADAS PARA PROBLEMAS ARTICULARES

POSTURAS RECOMENDADAS PARA PROBLEMAS ARTICULARES

1



1. Buena tanto para varones como mujeres con problemas de caderas (incluso prótesis)

2



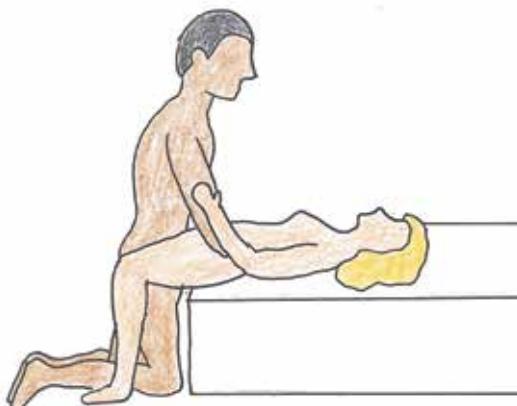
2. Buena para mujeres con problemas de caderas, rodillas o espalda

3



3. Buena para mujeres con problemas de cadera, o en la mayoría de articulaciones. No recomendada en prótesis total de cadera

4



4. Buena para una mujer que no pueda doblar sus caderas o estirar las rodillas

POSTURAS RECOMENDADAS PARA
PROBLEMAS ARTICULARES

5



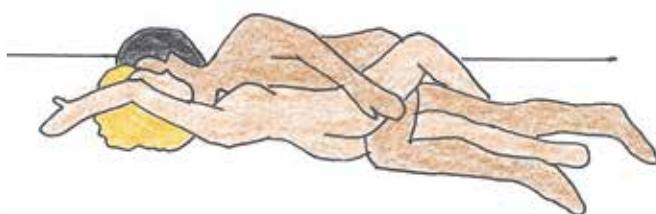
5. Buena para mujeres con caderas flexionadas
o que no puedan estirar las rodillas

6



6. Buena para varones con problemas de cadera o de rodillas

7



7. Buena para varones con problemas de espalda.
También para pacientes con prótesis de cadera, si la
pierna buena es la que está encima.

8



8. Buena para mu-
jeres con proble-
mas de cadera. No
recomendada en
caso de prótesis.

9



9. Buena para cualquier persona que tenga dificultades para arrodillarse o acostarse boca abajo. También buena en caso de que alguno tenga una prótesis de cadera.

10



10. Buena para varones con problemas de espalda o rodillas



CONTRACEPCIÓN Y PLANIFICACIÓN FAMILIAR

CONTRACEPCIÓN Y PLANIFICACIÓN FAMILIAR

- !) En general, las mujeres con enfermedades reumáticas deben planificar su embarazo para intentar que su enfermedad esté inactiva o bien controlada. Por eso es importante que consulten con el reumatólogo y el ginecólogo, para establecer su perfil de riesgo, ya que un embarazo planeado y vigilado disminuye las posibles complicaciones.
- !) Además, la necesidad de evitar el embarazo debido a la indicación de fármacos potencialmente peligrosos para el feto constituyen las razones principales para la utilización de métodos contraceptivos en pacientes con enfermedades reumáticas. La implicación del reumatólogo, como responsable de la atención de estos pacientes, es requerida con mayor frecuencia y el conocimiento de todos los métodos disponibles, con todas sus ventajas, desventajas y efectos adversos ayudará a facilitar información para que la pareja pueda escoger en cada caso la mejor opción.
- !) En la mayor parte de las enfermedades reumáticas los métodos barrera o los DIU pueden ser una alternativa a considerar, especialmente si la enfermedad está muy activa. La utilización de contraceptivos orales o en forma de parches de terapia combinada parece ser la una buena opción en el caso de paciente con importante afectación articular de manos, ya que la utilización del diafragma o del anillo vaginal con estrógenos puede provocar dificultad a la hora de introducirlo y retirarlo.





CONSIDERACIONES FINALES

CONSIDERACIONES FINALES

TENER UNA ENFERMEDAD REUMÁTICA, NO IMPLICA NECESARIAMENTE RENUNCIAR A UNA VIDA SEXUAL SATISFACTORIA. NO DEBERÍA CONSIDERARSE ALGO SECUNDARIO, SINO UNA FORMA DE COMPARTIR, DE COMUNICARSE Y DE DIVERTIRSE... **SE TRATA DE FLEXIBILIZAR Y ADAPTARSE.**



COMENTA CON TU MÉDICO CUALQUIER DUDA O PROBLEMA QUE TENGAS



LA SEXUALIDAD MEJORA CUIDANDO LA RELACIÓN DE PAREJA (COMUNICACIÓN, DETALLES...) Y CON UNO MISMO (AUTOESTIMA, AUTOCUIDADOS...)



ES IMPORTANTE RECORDAR QUE LAS REGLAS GENERALES SON "LAS RELACIONES SEXUALES TIENEN EFECTOS MUY POSITIVOS PARA NUESTRA SALUD MENTAL Y FÍSICA" Y "SI TE DUELE NO LO HAGAS"



PARA AMPLIAR CONOCIMIENTOS, pueden consultar en:

Xavier Juanola Roura, Valeria Ríos Rodríguez, Diana de la Fuente de Dios

Fármacos durante el embarazo y métodos contraceptivos en enfermedades reumáticas. Nuevas aportaciones

Reumatol Clin.2010;6:43-8 - Vol. 6 Núm.1 DOI: 10.1016/j.reuma.2009.01.012

Guías de práctica clínica para la atención del embarazo en mujeres con enfermedades reumáticas autoinmunes del Colegio Mexicano de Reumatología.

Reumatol Clin. 2015; 11(5) :305-315

<http://www.ser.es>

<https://www.facebook.com/reumatologiaypacientes/>

<http://www.openreuma.es/>

<http://www.lire.es>

<http://www.ranawatorthopaedics.com/faq-hip.html>

<http://www.arthritisresearchuk.org/arthritis-information/arthritis-and-daily-life/sex-and-arthritis.aspx>

<http://www.express.co.uk/pictures/galleries/2892/Sex-positions/63525>



CIM2090416

Elaborado por:

Leticia León Mateos

Doctora en Psicología IDISSC (Hospital Clínico San Carlos, Madrid).

Lydia Abásolo Alcázar

Doctora en Reumatología IDISSC (Hospital Clínico San Carlos, Madrid).