



GUÍA SOBRE SALUD SEXUAL Y PATOLOGÍA PROCTOLÓGICA

El **sexo y la proctología** todavía siguen siendo calificados en muchas ocasiones como temas tabú.

Desde **Instituto Proctológico Dr. Padrón**, consideramos de gran importancia que sepas cómo las patologías proctológicas más prevalentes (**hemorroides, fístulas, fisuras anales o problemas como la hidrosadenitis supurativa crónica perianal y perineal**) pueden afectar a tu vida sexual y, al mismo tiempo, informarte sobre qué medidas de precaución puedes adoptar para prevenir patologías como los **condilomas acuminados**.

También queremos dejar claro que hablar de Salud Sexual y Proctología **no solo es hablar de sexo anal**. Algunas de las patologías proctológicas pueden generar molestias, incomodidad e incluso vergüenza y condicionar de forma decisiva las relaciones sexuales.

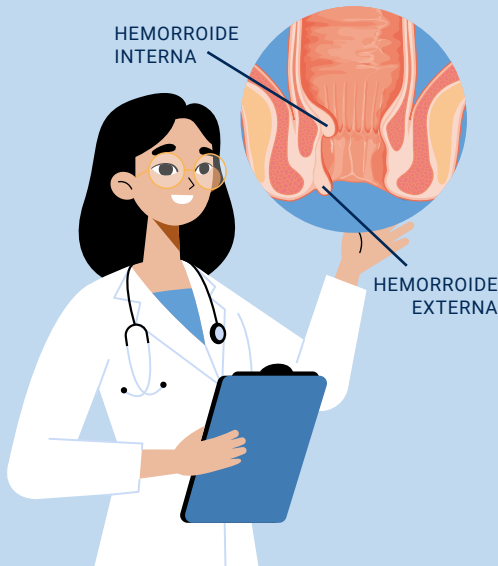
HEMORROIDES



Se estima que en España hay alrededor de 20 millones de personas que padecen hemorroides.

Sin embargo, a pesar de ser un problema muy habitual, sigue siendo un tema tabú y más aún cuando hablamos de intimidad.

Para muchas personas, unir **hemorroides con sexo** es hablar de vergüenza y lo relacionamos directamente con el sexo anal. Pero no tiene por qué ser necesariamente así, ya que esa molestia que nos genera tener hemorroides afecta a toda nuestra vida sexual. **Nos sentimos incómodas e incómodos, nos molesta en muchas posturas y la realidad es que puede repercutir en nuestro deseo.**



¿POR QUÉ TENEMOS HEMORROIDES?

El **tejido hemorroidal** forma parte de nuestra anatomía y su función es almohadillar el canal rectal y ayudarnos a controlar el esfínter anal. Cuando **este tejido se inflama es cuando aparecen las hemorroides.**

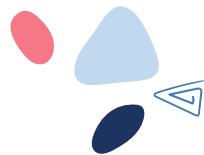
CAUSAS

Las causas más habituales son: el **estreñimiento**, la **diarrea**, la **vida sedentaria**, algunos tipos de alimentación y los **esfuerzos defecatorios prolongados**, asociados frecuentemente a una mala costumbre, bastante extendida, como es la lectura en el cuarto de baño.



SÍNTOMAS

Los síntomas de las mismas pueden variar en función de si son internas o externas. Así, entre los más habituales encontramos:



- **Sangrado:** sangre muy roja especialmente al realizar la defecación.
- **Prolapso:** el paciente nota que al defecar sale algo desde dentro del recto que regresa espontáneamente, o bien lo reduce el propio paciente.
- **Molestias anales:** aparecen especialmente después de tomar determinadas sustancias irritantes tales como alcohol, pimienta, café, etc.

Para evitar que aparezcan las hemorroides es recomendable:

- **Hidratarnos** muy bien bebiendo agua.
- Tomar **alimentos ricos en fibra**.
- Evitar comer **comida picante, alcohol** o el **consumo excesivo de medicamentos**.
- **Una buena postura al ir al baño** (puedes utilizar un pequeño escalón bajo tus pies, para conseguir la postura correcta)
- En resumen, **mantener una vida activa, sana y equilibrada**.



SEXO Y HEMORROIDES

Al padecer hemorroides, toda nuestra vida sexual puede verse afectada. Y es que la vida sexual engloba muchos más aspectos que los que tienen que ver con los encuentros eróticos. Es por esto que las dolencias como las hemorroides, pueden afectar no solo a los encuentros propiamente dichos, sino también a:



La imagen corporal que se tiene de uno mismo



La intimidad



La complicity de una pareja



La salud emocional

Dependiendo de qué tipo de hemorroides tengamos, nuestra vida sexual puede seguir siendo como la de antes, pero en algunas ocasiones: **pueden generar tal dolor que haga muy incómoda e, incluso, dolorosa la penetración.**

Y es que aunque no hablemos de sexo anal, **la penetración vaginal también puede ser molesta**, ya que la inflamación puede hacer que la mujer se sienta incómoda y rozar alguna de las almohadillas inflamadas produciendo dolor. Una posible opción en estos casos es **diversificar las prácticas sexuales** con otras acciones que no incluyan la penetración de forma que podamos disfrutar de esos momentos íntimos.

¿SE PUEDE PRACTICAR SEXO CON HEMORROIDES?

Las hemorroides **no deberían alejarnos de mantener una vida sexual plena**. Si existe dolor o molestias en la zona, lo mejor será:



Evitar la penetración cuando las hemorroides estén activas



Ampliar el catálogo de prácticas eróticas para disfrutar así de una vida sexual más allá de las prácticas genitales.

¿Y EL SEXO ANAL?

Otras de las grandes dudas que nos genera este tema es si el sexo anal puede producir hemorroides. La respuesta es que **no debería ser una causa de las hemorroides**. Sin embargo, sí es posible que, si ya se tienen, la sintomatología pueda empeorar. Para facilitar que esta práctica no empeore las hemorroides, se pueden tener en cuenta una serie de claves como:



Jugar con un hielo en la zona anal para bajar la hinchazón



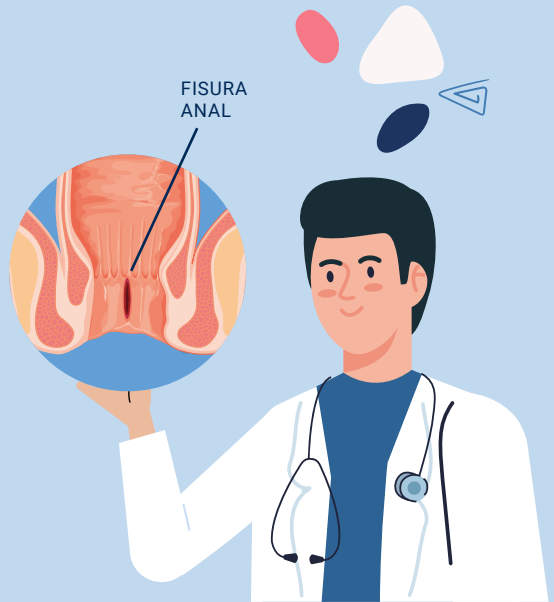
Utilizar lubricantes específicos para reducir la fricción



Es cierto que no es la principal causa, pero realizar penetración anal de manera brusca y sin la suficiente lubricación sí que puede dañar las paredes anales y causar otro tipo de patologías proctológicas.

FISURA ANAL

Una **fisura anal** es un desgarro producido en la mucosa de las paredes del intestino, más concretamente en la porción final que ocupa el recto y el ano. Este tipo de lesión provoca dolores y **molestias intensas**, siendo su origen variado. En ocasiones, los pacientes confunden los síntomas de una fisura en el ano con las hemorroides o la fístula, por lo que es importante que el diagnóstico lo realice un especialista en Proctología.



¿POR QUÉ LA FISURA ANAL ES UNA DE LAS LESIONES MÁS FRECUENTES EN EL SEXO ANAL?



De la misma forma en que los **microtraumatismos** sufridos por el canal anal durante el estreñimiento pueden implicar la formación de una fisura en el ano, el **sexo anal**, tanto convencional como con la introducción de elementos ajenos al cuerpo humano en el canal anal, pueden causar el desgarro de la mucosa formando la fisura en el ano. Por ello, es importante que si se realizan este tipo de prácticas sexuales, estas se lleven a cabo **con buena lubricación y con cuidado** para evitar este problema.

En el caso de padecer una fisura anal, el **sexo anal** no solo estaría contraindicado, sino que probablemente **el dolor al intentar la penetración sería insoportable**. Frecuentemente la fisura anal provoca una contracción del esfínter que no permite siquiera el tacto rectal (palpar el canal rectal con el dedo).



HIDROSADENITIS SUPURATIVA CRÓNICA PERIANAL Y PERINEAL



La **hidrosadenitis supurativa** es una **enfermedad inflamatoria y crónica de la piel** que se manifiesta con nódulos o abscesos dolorosos, localizados predominantemente en ingles y axilas, que producen dolor y supuración.

En Proctología, es una enfermedad de la piel en las zonas glútea, perianal, perineal e inguinal que se inflama y produce una posterior supuración por varios orificios.

La hidrosadenitis es una enfermedad muy agresiva que hay que tratar con urgencia, ya que puede dar importantes complicaciones.

Según el Barómetro de la Hidrosadenitis Supurativa, un estudio realizado por la Asociación de Enfermos de Hidrosadenitis (ASENDHI), un 20% de las personas que padecen esta enfermedad ve afectada su vida sexual.



- Las lesiones producidas por la hidrosadenitis **son dolorosas y muy visibles**, por lo que los pacientes **ocultan su cuerpo continuamente, incluso a su pareja, y rechazan el contacto.**
- Ello afecta en gran medida a la **vida personal y las relaciones íntimas**, lo que habitualmente conlleva cuadros de ansiedad o depresión.
- Por ello, se deben generar **relaciones de confianza** para que los pacientes pierdan el miedo a mostrar su cuerpo.

Otras patologías que vale la pena mencionar al hablar de sexo: los condilomas acuminados

Los condilomas acuminados son muy contagiosos y el sexo sin preservativos presenta un **alto riesgo de contagio de la pareja y al autocontagio** (extensión de los condilomas por las zonas de la piel cercanas). Se trata de una infección vírica en la que aparecen unas verrugas que se extienden en forma de racimo. Deben tratarse de manera **tópica o quirúrgica** ya que no se van por sí solos.

PROBLEMAS PROCTOLÓGICOS EN PACIENTES INMUNODEPRIMIDOS



Los pacientes inmunodeprimidos (como es el caso de los **pacientes oncológicos** o los **pacientes con SIDA**) pueden padecer algunos de estos síntomas en lo que se refiere a su salud proctológica:



Sequedad mucosa, lo cual puede favorecer la aparición de grietas, fisuras y erosiones o ragades en la zona anal o perianal



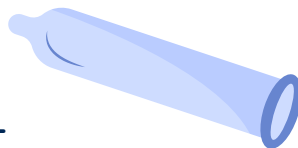
Disminución de su barrera inmunitaria, lo que puede provocarles mayor vulnerabilidad ante infecciones por hongos o pseudomonas, por ejemplo



Alta capacidad de infecciones víricas o bacterianas que no son habituales en la zona

En lo que se refiere a la práctica sexual, es esencial que estos pacientes extremen al máximo las **medidas de seguridad y protección** en sus relaciones sexuales con el uso del preservativo.

RECOMENDACIONES GENERALES A LA HORA DE PRACTICAR EL SEXO ANAL



Es fundamental que, antes del acto sexual, se tomen determinadas precauciones para evitar lesiones proctológicas, fundamentalmente fisuras anales, las que a su vez producen mayor presión de cierre y dolor al tener relaciones. Por ello es recomendable:



Realizar una dilatación lenta y progresiva con lubricación de la zona



Tomar las mismas precauciones de profilaxis para evitar la transmisión de enfermedades sexuales como el SIDA o los condilomas



Higiene amplia y constante si se produce un acto sexual por vagina y luego por ano o viceversa

¿QUÉ PODEMOS HACER SI SENTIMOS MOLESTIAS DURANTE EL SEXO?

Si en algún momento, al estar realizando penetraciones, se notara alguna molestia, es recomendable:

- **Parar esa práctica.**
- **Poner un poco de frío** en la zona anal.
- **Esperar a que la hinchazón baje.**
- Para volver a iniciarla, será necesario hacerlo **solo cuando se esté preparado o preparada** y por supuesto, **tratar la zona con mucho cuidado.**
- **Se puede usar algún lubricante específico** para calmar la zona y será recomendable **usar preservativo** para evitar infecciones bacterianas o la transmisión de alguna ETS.



LA COMUNICACIÓN CON LA PAREJA, FUNDAMENTAL

La **comunicación con la pareja será imprescindible**, pues es importante avisar no solo de lo que nos gusta, sino también de lo que nos incomoda (sobre todo a la hora de hablar de nuestros asuntos más íntimos con la persona con la que queremos compartir juegos eróticos).

Comunicarnos de manera eficaz nos permitirá disfrutar más.



CITAS

Tenerife 922 257 820

Gran Canaria 928 244 713



¿TIENES ALGUNA PREGUNTA?
¡CONTACTA!

