



La vejiga y la salud sexual de mujeres con parálisis

¿Por qué tenemos que hablar de la vejiga en relación con la salud sexual?

Puede ser normal que todas las mujeres, con o sin parálisis, tengan filtración de orina durante la actividad sexual y el orgasmo. Esto se puede deber a la presión en la vejiga o a otros motivos. Las mujeres que viven con parálisis pueden tener un riesgo mayor de filtración de orina durante la actividad sexual debido a la que vejiga y los músculos del suelo pélvico pueden estar débiles, lo que permite que sea más fácil que se expulse orina durante la actividad sexual. Esto se debe a que la parálisis también afecta a los músculos que conforman el suelo pélvico. La mayoría de las mujeres con parálisis no pueden contraer los músculos pélvicos. Sin embargo, según la situación de la mujer, los ejercicios pélvicos pueden aumentar el tono muscular y el soporte que brindan los músculos del suelo pélvico.

Ansiedad/miedo debido a la incontinencia durante las relaciones sexuales

La actividad sexual implica vulnerabilidad y una participación emocional mayor, lo que requiere relajación y apertura. Estos elementos de la relación íntima pueden causar ansiedad y miedo porque el control de la vejiga puede requerir una rutina que no siempre comprenden por completo las personas que no tienen parálisis. Muchas mujeres han identificado que el sondaje, sin importar el método, afecta a su autoestima y a su confianza sexual. El ser honesta con su pareja acerca del sondaje y el control de la vejiga en conjunto puede aumentar la confianza y relajación de una mujer.

Control de la vejiga y las relaciones sexuales

Sondaje intermitente: Para las personas que usan sondaje intermitente, se recomienda vaciar la vejiga justo antes y después de la actividad sexual para evitar la filtración de orina y las infecciones. También se recomienda que, aunque normalmente reutilice las sondas, utilice una sonda nueva y estéril para vaciar la vejiga después de las relaciones sexuales para ayudar a prevenir infecciones.

Sondaje suprapúbico/de Foley: Las sondas suprapúbica y uretral (de Foley) se pueden dejar colocadas durante las relaciones sexuales. Para evitar un traumatismo en la uretra, asegure la sonda con cinta en la pierna o en el abdomen para ayudar a disminuir los tirones o los jalones. Es importante que tome en cuenta que bloquear la salida de la orina de la vejiga, aunque sea brevemente, puede causar disreflexia autonómica y/o reflujo de la orina hacia los riñones.

Actividad sexual y riesgo de infección de las vías urinarias (*urinary tract infection, UTI*)

En general, las mujeres son más propensas a infecciones de las vías urinarias (UTI) que los varones. Se cree que el movimiento físico durante las relaciones sexuales puede permitir que las bacterias se pasen con mayor facilidad de la piel externa a la vejiga. En el caso de las mujeres con parálisis, las bacterias también pueden desplazarse del intestino y/o liberarse de las biopelículas bacterianas en una sonda uretral. Puede ser útil limpiar la zona genital después de las relaciones sexuales para disminuir la probabilidad de que las bacterias suban y se multipliquen en el sistema urinario. Si las UTI poscoitales (después de la actividad sexual) se vuelve un problema para usted, considere analizar con su proveedor de atención médica si podría recibir beneficios de usar un antibiótico después de las relaciones sexuales. Es importante tener en cuenta que, por lo general, no se recomienda el uso de antibióticos preventivos, excepto en casos muy poco comunes. Hablar con un especialista, como un fisiatra (médico rehabilitador) o un urólogo, puede ayudar a afrontar preocupaciones específicas.

Control de la vejiga durante las relaciones sexuales

- Higiene: Las personas que usan silla de ruedas están más tiempo sentadas que sus amigas y familiares del sexo femenino, lo que puede provocar agrietamiento de la piel o lesiones por presión (úlceras). Mantener la higiene mediante duchas puede ayudar a prevenir infecciones, lo que incluye lesiones por presión en la piel e infecciones en la región genital. Asimismo, no olvide revisar la piel de manera habitual con un espejo si es necesario o con ayuda de un cuidador.
- Si es posible, vacíe la vejiga antes de tener relaciones sexuales. En el momento, es incómodo detenerse y decir “espérame un segundo, tengo que ir a orinar”, pero ayudará a prevenir los accidentes de vejiga.
- También pueden ocurrir accidentes de evacuaciones intestinales, así que se recomienda vaciar los intestinos antes de tener relaciones sexuales si es posible. Si tiene un programa de control de intestinos específico, apéguese a él todo lo que pueda.
- Colocar una almohada debajo de la parte inferior de la espalda puede inclinar la pelvis, lo que libera la presión de la vejiga durante las relaciones sexuales.
- La comunicación antes, durante y después de la relación sexual es clave. El diálogo abierto ayudará a disminuir la vergüenza y a generar una mayor comprensión del cuerpo.
- Los accidentes pasan, así que sea honesta y abierta con su pareja antes de la actividad sexual.
- Las toallas o las almohadillas médicas pueden ayudar a prevenir filtraciones en las sábanas y los colchones.
- Manténgase alerta a las necesidades del cuerpo.
- Vacíe la vejiga después de las relaciones sexuales para disminuir el riesgo de infecciones.
- Use toallas para limpiar la zona vaginal después de las relaciones sexuales.

Derechos de autor © 2020 RRTC on Health and Function of People with Physical Disabilities. Todos los derechos reservados. El Instituto Nacional de Investigaciones sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (*National Institute on Disability, Independent Living, and Rehabilitation Research, NIDILRR*) entrega los fondos para que se realice esta investigación. Departamento de Salud y Servicios Sociales (*Department of Health and Human Services, DHHS*) de los EE. UU. N.º de subvención 90RTHF0003. Aunque se haga todo lo posible por asegurar que la información que contiene esta hoja informativa sea correcta y esté actualizada, no se puede garantizar la exactitud y la integridad de la información.

Visite [MedStarResearch.org/BladderRehab](https://www.MedStarResearch.org/BladderRehab)
para obtener más información.

**Es el cómo
tratamos a
las personas.**