

PSORIASIS Y SEXUALIDAD



ACCIÓN PSORIASIS



¿Cómo influye la psoriasis en las relaciones sexuales?

Reportaje de Acción Psoriasis a partir de información de la Dra. Marta García Bustínduy, Dra. Montserrat Romera y Susana Cantalejo

Artículo publicado en la Revista Psoriasis n° 80

Invierno 2015

- La psoriasis afecta a las relaciones sexuales en muchos casos, y sin embargo, este no es un tema del que se acostumbre a hablar.
- En este reportaje, explicamos cuáles son las molestias más frecuentes a las que se enfrentan los pacientes y damos consejos para disfrutar de las relaciones sexuales porque la psoriasis y la artritis psoriásica no deben ser ningún impedimento para disfrutar de unas relaciones íntimas satisfactorias



www.accionpsoriasis.org



www.facebook.com/AccionPsoriasis



[@accionpsoriasis](https://twitter.com/accionpsoriasis)

¿CÓMO INFLUYE LA PSORIASIS EN LAS RELACIONES SEXUALES?

La psoriasis afecta a las relaciones sexuales en muchos casos, y sin embargo, este no es un tema del que se acostumbre a hablar. De hecho, la psoriasis provoca problemas en la esfera sexual en casi la mitad de los pacientes, independientemente de dónde se localice la enfermedad. Existen varias razones: es evidente que las lesiones cutáneas en las zonas genitales pueden perjudicar a las relaciones sexuales, pero, además, la psoriasis a menudo disminuye la autoestima del paciente y en consecuencia influye en su actitud frente a las relaciones íntimas. En el caso de la artritis psoriásica, se añade el dolor crónico y la fatiga. Además, algunos medicamentos que se utilizan en el tratamiento de la psoriasis pueden causar trastornos de la función eréctil. Pese a todo esto, es un tema que no se suele tratar en las consultas, sea porque los pacientes se sienten cohibidos o porque los médicos no preguntan específicamente sobre él. En este reportaje, explicamos cuáles son las molestias más frecuentes a las que se enfrentan los pacientes y damos consejos para disfrutar de las relaciones sexuales porque la psoriasis y la artritis psoriásica no deben ser ningún impedimento para disfrutar de unas relaciones íntimas satisfactorias.



Disminución de la autoestima

La psoriasis, como otras enfermedades que afectan a la piel, comporta a menudo que los pacientes se vean diferentes y que, en la mayoría de los casos, no se gusten y en consecuencia disminuya su autoestima. La vergüenza, inseguridad y el miedo al rechazo por parte de otras personas pueden dificultar las relaciones íntimas, según explica la psicóloga de Acción Psoriasis, **Susana Cantalejo**.

“La psoriasis implica problemas en la esfera sexual en casi la mitad de los pacientes”

Estos problemas pueden verse aumentados si la enfermedad se desarrolla en las zonas genitales, y de hecho se ha demostrado la reducción de la satisfacción sexual en estos pacientes.

Lesiones en zonas genitales

Aunque la psoriasis se localice de forma habitual en codos, rodillas y zona lumbar, también aparece de forma frecuente en zonas de grandes pliegues como las ingles, las axilas o la zona por debajo de los pechos, y la zona genital también se puede ver afectada, como explica la doctora **Marta García Bustínduy**, dermatóloga del Hospital Universitario de Canarias, (Tenerife). Por ejemplo, un 46% de los pacientes participantes, en un estudio realizado en el 2010, por la *Sociedad de Psoriasis Holandesa*, habían tenido alguna afectación de la enfermedad en la zona genital en algún momento de su vida. A esto hay que añadir que se ha demostrado una reducción de la satisfacción sexual en los pacientes que sufren psoriasis, en esta parte del cuerpo.

La sensación de ardor, picor y la mayor sensibilidad asociadas a la presencia de placas en estas áreas incomoda durante las relaciones sexuales, y además la fricción y la frotación pueden empeorar la en-



fermedad y ampliar estos síntomas. Cabe tener en cuenta que si se reduce la flexibilidad de la piel, pueden aparecer grietas y el rascado puede causar heridas.

Las zonas más afectadas son la piel del pubis y la zona con vello de los labios mayores en las mujeres, y el cuerpo del pene así como el escroto en el caso de los hombres. Frecuentemente se manifiesta en forma de rojez, asociada al picor, pero sin escamas, debido a la humedad de la zona. Como en el resto de áreas se debe evitar rascar, porque empeora el estado de salud.

La psoriasis también puede manifestarse en la zona semimucosa del glande y de la vagina, por lo que puede confundirse con la infección por hongos, e incluso a los ojos de la pareja pueden parecer los síntomas de una infección de transmisión sexual.

Según estudios publicados en 2013 y 2014, en el *Journal of Sexual Medicine* de los Estados Unidos sobre las afectaciones de la psoriasis en las relaciones sexuales de hombres y mujeres, son éstas las que tenían más problemas, cuando la enfermedad es severa y se manifiesta en la zona genital (a nivel de número de parejas o inicio de la actividad sexual), mientras que en los hombres

sólo implicaba una disminución del sexo oral.

Relaciones sexuales y artritis psoriásica

Una encuesta realizada recientemente en España, concluye que un 83% de los pacientes de enfermedades reumáticas siente que su enfermedad influye negativamente en su vida afectiva y un 70% opina que limita sensiblemente su vida sexual. Según explica la doctora **Montserrat Romera**, facultativa especialista del Hospital Universitario de Bellvitge y miembro de Junta Directiva de la Sociedad Española de Reumatología, la afectación de la artritis psoriásica en la sexualidad puede darse por una diversidad de factores que se tienen que tratar desde un enfoque multidisciplinar: el dolor crónico, la fatiga, la rigidez, las lesiones en zonas genitales, la baja autoestima o la depresión. En ciertos casos, hay que añadir la disfunción eréctil y la dificultad en ciertas posiciones.

Como en el caso de la psoriasis, también juegan un papel importante los cambios en la imagen corporal, que pueden suponer una pérdida de la autoestima. Ésta a su vez puede comportar una pérdida del apetito sexual y una disminución de la satisfacción en las relaciones.

RELACIONES ÍNTIMAS SATISFACTORIAS: CONSEJOS

El paciente debe disponer siempre del máximo de información posible, de manera que, ante cualquier duda, hay que preguntar al profesional médico sin avergonzarse. La psoriasis y la artritis psoriásica no deben ser ningún impedimento para disfrutar de unas relaciones sexuales satisfactorias.

Diálogo y complicidad

En todos los casos, es necesario que el paciente genere relaciones de confianza que le permitan perder el miedo a mostrar su cuerpo cuando existen lesiones visibles. Es recomendable que el paciente afectado en la esfera sexual hable con su pareja y comparta con ella cómo se siente o le afecta, para establecer un clima imprescindible de comprensión. Hay que normalizar la situación, y también comentar las necesidades asociadas (posturas más adecuadas, caricias o no en la zona afectada, etc).

Reducir el roce

En los pacientes con lesiones en la zona genital es importante reducir en lo posible la fricción o el roce, o como mínimo evitar el contacto repetido con el área más afectada. Para reducir la fricción se aconseja utilizar lubricantes disponibles en farmacia, evitando aquellos con olores o sabores porque pueden generar intolerancia en la piel.

Tratamiento para las zonas íntimas

Para frenar el picor podemos tomar antihistamínicos. Los corticoides de potencia adecuada a la intensidad de la lesión son una buena opción para casos severos, así como el uso de gel o crema compuesto a partir de derivados de la vitamina D, junto con corticoides, como sería el Daivobet (calcipotriol+Betametasona). Si la afectación de las placas no es tan profunda, un tratamiento adecuado serían las cremas con un efecto modulador del sistema inmune de la piel, como el Protópic, Elidel y Rizan (tacrolimus y pimecrolimus). En casos graves o cuando no sea recomendable la terapia tópica (con cremas), existe la opción de terapia sistémica (medicamentos vía oral o inyección), a discutir entre el paciente y el médico.

Además, es importante evitar el uso de prendas muy ajustadas y/o de tejidos poco transpirables como el Nylon, la Lycra, el cuero o el plástico, y optar por ropa interior de algodón. Hace falta una correcta y no exagerada higiene de las zonas íntimas (lavado de 1 o 2 veces como máximo al día, en la ducha), ya que el uso excesivo de jabones comporta sequedad y una pérdida de flexibilidad. Los jabones deben ser suaves (no antisépticos o antibacterianos), y si es necesario se pueden utilizar con productos de farmacia específicos para situaciones de sensibilidad o irritación. Para reducir la humedad de la zona es preferible el cambio de ropa interior durante el día al uso de toallitas higiénicas.

Efectos secundarios de algunos medicamentos

Como apunta la doctora García Bustínduy, algunas medicaciones como el metotrexato o el acitretino se han asociado a trastornos de la función eréctil. Conviene, pues, comentar los problemas que se padezca con nuestro médico y pedir el máximo de información sobre los efectos secundarios de cualquier tratamiento contra la psoriasis.

Adaptarse a la condición física

A los consejos ya comentados, cabe añadir algunos más destinados específicamente a los pacientes de artritis psoriásica. La doctora Montserrat Romera recomienda ajustar la actividad sexual al deseo, pero también a la condición física, evitando posturas que causen molestias. Es importante prepararse para la actividad sexual: estar descansado y relajado, tomar medicación para el dolor una media hora antes de tener relaciones, evitar el alcohol y el tabaco... Se deberían evitar las temperaturas frías tomando una ducha o baño caliente, o utilizar una manta eléctrica para mantener una temperatura agradable. Igualmente es indicado crear un clima cálido.