

XVII Encuentro Nacional de
Salud y Medicina de la Mujer

SAMEM



Centro Médico
Instituto Palacios
Salud de la Mujer

www.institutopalacios.com

La salud sexual en la mujer

Rosario Castaño

Unidad de Sexualidad de la mujer

Instituto Palacios



Centro Médico
Instituto Palacios
Salud de la Mujer



Instituto Palacios

Demandas en la Unidad de Sexualidad de la mujer: (Desde 1993)

- 1- Entre 21 y 25 años
- 2- Entre 28 y 45 años
- 3- Mayores de 50 años
- 4- Mayores de 60 años



Grupo 1 - Entre 21 y 25 años



Instituto Palacios

- Enfermedades de transmisión sexual ETV
- Inseguridad ante su pareja
- Baja autoestima personal y sexual
- Mitos y falsas creencias sobre sexo
- Falta de información y asesoramiento sexual

El Foro del Parlamentario Europeo Para la Población y el Desarrollo (Bruselas) trata sobre el papel que tiene España respecto a información y accesibilidad a métodos anticonceptivos.

Grupo 2- Entre los 28 y 45 años



Instituto Palacios

- Mitos y falsas creencias sobre embarazo y sexo
- Falta de información sobre anticonceptivos
- Laxitud vaginal post parto
- Incontinencia post parto
- Anorgasmia
- Vaginismo
- Bajo deseo sexual (descartar causas físicas)
- Depresión
- Estrés
- Problemas de pareja



Grupo 3- Mayores de 50 años



Instituto Palacios

- Patologías asociadas a la menopausia
- Dolor, picor, escozor por sequedad y atrofia vaginal
- Dispareunia
- Dificultades en el orgasmo
- Depresión
- Ansiedad
- Problemas de comunicación en la pareja
- Cáncer



Centro Médico
Instituto Palacios
Salud de la Mujer

Grupo 4- Mayores de 60 años

Instituto Palacios

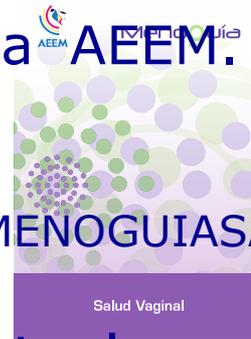
- Dispareunia por atrofia y sequedad
- Depresión
- Ansiedad
- Sentimientos de vergüenza
- Falta de asesoramiento sexual

Recomendaciones



Todos los grupos

1. Historia clínica sexual
2. Información y asesoramiento sexual según edad y condición personal
3. Salud vaginal (Menoguía de la AEEM. Asociación Española para el Estudio de la Menopausia)



<http://www.aeem.es/documentos/menoguias/MENOGUIASALUDVAGINAL.pdf>

4. Estilo de vida saludable: control peso, ejercicio



Recomendaciones

Laxitud vaginal- Atrofia vaginal-Incontinencia de esfuerzo

1. Fortalecimiento suelo pélvico
2. Ejercicios de Kegell
3. Láser vaginal



Recomendaciones

Pre y Menopausia

- Historia clínica y sexual
- Exploración física ginecológica detallada para descartar patologías asociadas
- Pruebas específicas según sospecha
- Vida sana, control de peso, ejercicio físico
- Fortalecimiento del suelo pélvico
- Información y asesoramiento sexual

Spanish consensus on sexual health in men and women over 50 Maturitas 78 (2014) 138-145

Rafael Sanchez-Borrego, Francisca Molero, Rosario Castaño, Camil Castelo-Branco, Manel Honrado, Ana Rosa Jurado, Encarna Laforet, Rafael Prieto, Francisco Cabello, Miren Larrazabal, Froilán Sánchez, Jesús Florido, Nicolas Mendoza,



Centro Médico
Instituto Palacios
Salud de la Mujer

Recomendaciones Mayores de 50 años



Spanish consensus on sexual health in men and women over 50 Maturitas 78 (2014) 138-145

Rafael Sanchez-Borrego, Francisca Molero, Rosario Castaño, Camil Castelo-Branco, Manel Honrado, Ana Rosa Jurado, Encarna Laforet, Rafael Prieto, Francisco Cabello, Miren Larrazabal, Froilán Sánchez, Jesús Florido, Nicolas Mendoza,

<http://www.aem.es/documentos/menoguias/menoguiavidaysexo.pdf>

Rosario Castaño



Centro Médico
Instituto Palacios
Salud de la Mujer

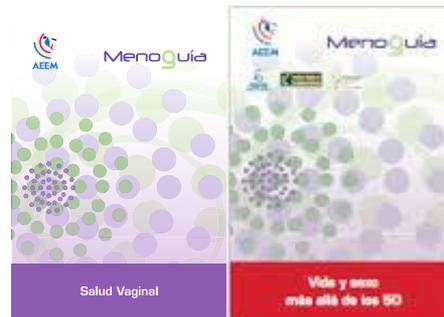
Recomendaciones Post cáncer

- Aceptación del propio cuerpo
- Integrar la experiencia de esa enfermedad en vez de defenderse de ella negándola
- Las fantasías traumáticas de muerte
- Desarrollo de expresión de emociones
- Recomendaciones generales sobre vida sexual sana



¿Hay algo que pueda hacer por mi cuenta para mejorar mi vida sexual?

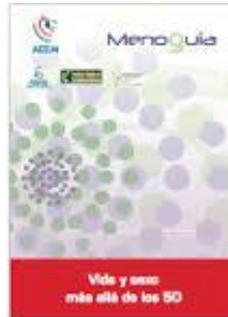
- Estilo de vida saludable
- Hacer un esfuerzo para cambiar pequeñas cosas que no le gusten, mejorar la comunicación con la pareja, y no esperar que la pareja tome la iniciativa o traiga por si sola la solución.
- Busque información sobre sexualidad
- Acuda a consulta para asesoramiento.
- El resto depende de Ud y de su pareja sexual



Centro Médico
Instituto Palacios
Salud de la Mujer

¿Cómo se tratan los problemas sexuales?

- 1. Crema vaginal (estrógeno) o lubricante-sequedad vaginal
- 2. Tratamiento para problemas de estado de animo
- 3. Trabajar con su médico para cambiar los medicamentos que toma de forma habitual
- 4. Fisioterapia y ejercicios suelo pélvico
- 5. Tratamientos hormonales si es necesario en la menopausia
- 6. Tratamientos de fitoterapia pueden resultar de ayuda
- 7. Terapia sexual y de pareja.



Conclusiones:



Los profesionales de la salud debemos perder el miedo y la vergüenza al abordar problemas sexuales, empezando por cambios pequeños en las consultas tales como:

1.- Confeccionar la historia sexual dentro de la historia clínica, que se irá adaptando a la edad y condiciones personales de la paciente.

2.- Dar información y asesoramiento sexual aunque pensemos que es básico y nuestras pacientes ya deberían saberlo.

3.- Recomendar pequeños cambios de hábitos a nuestras pacientes: (estilo de vida saludable: ejercicio y alimentación y cuidados emocionales)



Muchas gracias

Rosario Castaño

rcastano@institupalacios.com



Centro Médico
Instituto Palacios
Salud de la Mujer