

ARTRITIS REUMATOIDE Y SEXUALIDAD

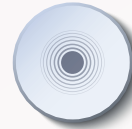
En los pacientes con artritis reumatoide los **aspectos psicológicos y emocionales** van a tener una **influencia negativa** en las relaciones sexuales

La alteración de la imagen corporal debido a las deformidades puede desembocar en una **pérdida de la autoestima, con un sentimiento negativo hacia la propia imagen** que puede provocar **inseguridad y pérdida de confianza en si mismo**

DISMINUCIÓN DEL DESEO SEXUAL



Cuando hay una **alta actividad de la enfermedad**



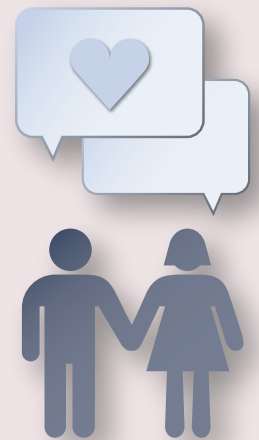
En los brotes de dolor, si existe fatiga, **rigidez o dificultad en la movilidad**



La **sensación de no resultar atractivo** puede ser un **impedimento** para encontrar pareja

COMUNICACIÓN CON LA PAREJA

- Falta de **comprensión, complicidad o empatía** por parte de la pareja
- Dificultades en la **excitación, sentirse débil, el dolor durante el coito** o la **imposibilidad de adoptar ciertas posiciones sexuales** desemboca en la sensación de ser una carga
- En caso de disminución de la satisfacción sexual habrá una **pérdida de interés y una disminución en la frecuencia de las relaciones sexuales**
- En ocasiones el problema es todo lo contrario y reciben **demasiada atención del cónyuge que tiene miedo de hacer daño físicamente**



RECOMENDACIONES

Mantener una buena comunicación con el profesional de la salud salvando las barreras y sin reticencia para hablar del tema de la sexualidad



La **comunicación con la pareja es fundamental** y hay que mantener un diálogo abierto



Es **aconsejable hablar** sobre los sentimientos, deseos, juegos y necesidades sexuales



Hay que reconocer la **importancia de los mimos, caricias y cualquier contacto físico**



También hay que **prestar atención a los deseos de la pareja**

CONSEJOS PRÁCTICOS

- **Ajustar la actividad sexual** de acuerdo con el **deseo y la condición física**
- Estar **descansado y relajado**
- **Tomar un analgésico** 30 minutos antes de las relaciones
- **Evitar las temperaturas frías:**
 - Tomando antes una ducha o baño caliente
 - Utilizar una manta eléctrica para mantener una temperatura agradable
- **Intentar buscar placer en el entorno:**
 - Velas aromáticas
 - Música
- **Utilizar distintas posiciones sexuales**
 - Mas eficaces contra el dolor
 - Usar almohadas
- **Utilizar gel lubricante íntimo** para disminuir las molestias durante las relaciones

Material elaborado con la colaboración de: Dra. Montserrat Romera Baurés. Reumatóloga.