

FRANCISCO JAVIER NEIRA PAMPÍN
URÓLOGO

«LAS INCONTINENCIAS DE ESFUERZO PUEDEN MEJORAR CON LA PRÁCTICA SEXUAL»

MARTA MENÁN
X. PONTE

¿Cómo afecta la incontinencia a la vida sexual de las mujeres?

Además de los problemas físicos que acarrea la pérdida de orina, en la mujer también existe una afectación psíquica y social. La alteración psicológica viene dada, evidentemente, por el grado de pérdida: cuando esta es importante se produce una mayor degradación de la autoestima, se sienten con menos capacidad de superación de sus problemas y terminan con síntomas depresivos y de aislamiento. Viven pendientes todo el día de sus pérdidas y se sienten sucias. La alteración social les hace distanciarse físicamente de los demás, por la posibilidad de que se les aprecie mal olor. También se hallan condicionadas en su vestimenta por miedo a que les trapase la ropa y evitan los momentos de risa o ejercicio, porque son conscientes de que ahí aumentan sus pérdidas. También evitan las relaciones sexuales por miedo al rechazo, al sentir que su atractivo es menor.

¿Qué porcentaje de pacientes con incontinencia urinaria sufre además incontinencia coital?

Si tenemos en cuenta el elevado número de mujeres con incontinencia a partir de la edad media de la vida, solo una pequeña parte tienen incontinencia solo durante el acto sexual. En general, las incontinencias de esfuerzo no solo no producen más pérdida de orina durante el coito, sino que pueden mejorar con este al aumentar la fuerza del suelo pélvico. Lo decía un famoso urólogo catalán: «La mejor forma de curar una incontinencia es evitar las camas separadas».

Ellos también lo tienen que sufrir

El doctor Neira Pampín explica que el hombre suele llevar peor el tema de la pérdida de orina, tanto es así que, tanto desde el punto de vista físico como psíquico, lo condiciona a terminar por evitar las relaciones.

... y ellas se avergüenzan
El urólogo lucense explica que «las



¿Existen otros síntomas relacionados con la incontinencia que supongan una traba para una vida sexual activa?

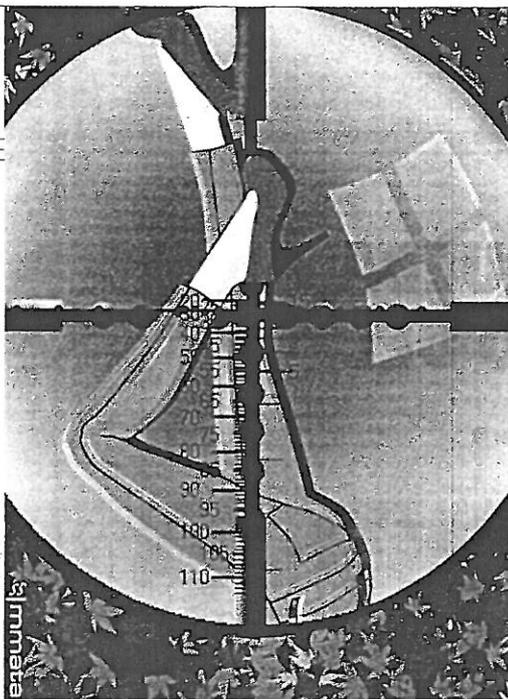
Además de las trabas descritas, existe un factor físico causado por la irritación de la zona externa genital por la maceración de la orina sobre la piel, provocando intensas dermatitis. Además, estas mujeres son muy lábiles para las cistitis y vaginitis, lo que todavía agrava más su condición para la vida laboral y sexual.

¿A qué porcentaje de población, masculina y femenina, afecta este problema?

La estadística es demoledora en contra de la mujer, a consecuencia de la diferente anatomía de la zona pélvica. Los partos, las intervenciones ginecológicas (fundamentalmente, la extracción del útero) y la edad hacen que el porcentaje sea más elevado en las mujeres. En los hombres, aunque en menor cuantía, afecta a los diabéticos y a los que sufren determinados tipos de patologías prostatovesicales y sus operaciones.

mujeres suelen tener más reparos para consultar este problema al médico, ya que todavía en nuestro medio existe el concepto de que mal que pasaron tus abuelas y tus madres, te pasará a ti».

Neira matiza que «en nuestras consultas es muy frecuente tratar a una paciente de una dolencia y, cuando le comentas si tiene pérdida de orina, lo afirman como algo natural. Si al hombre se le escapa suele consultarlo en un porcentaje muy elevado».



Amor y sexo

POR ANA CASTRO LIZ
PSICÓLOGA
PSICOTERAPEUTA



culo de multitudes, donde varios varones pasan inadvertidos porque van de camuflaje: vestidos como Rambo, comportándose como una manada de depredadores. Dicen amar a sus mascotas, pero las llevan como a sardinas en lata, en unas dependencias minúsculas que son apéndices de sus autos, dejándolas horas hacinadas mientras celebran su botín en cualquier restaurante comiendo lo que han 'secuestrado' de la madre Tierra. Descargan ira y rabia mientras matan. Para ellos, cazar es una manera de liberar —de forma legal, porque tienen licencia, y solo durante unos pocos días al año— la parte más instintiva y básica de la naturaleza humana.

I LOVE 'ESCOPETA'. Hace siglos, cuando dejó de lado la caza para dedicarse a la agricultura y la ganadería, la raza humana se volvió sedentaria y aburrida, bajándosele a los pies la adrenalina. Al realizar actividades violentas se reconduce esa energía y flujo hormonal a reencontrarse con la testosterona en el caso del varón. Bien podría ser que algunos —¡no todos!— de los que van de caza, tan 'organizados' en grupo, necesiten hacer alarde ante sí mismos y ante sus colegas de toda esa testosterona que corre por sus venas. Comportamientos similares a los que tienen cuando se juntan y hablan de mujeres, que nunca están presentes, farroneando y diciendo barbaridades. Entonces, demostrando lo 'intrépido cazador'. Muchas féminas que son parejas de estos varones se sienten como la 'otra': celosas ante el sacrificio que es capaz de realizar este macho, que por su afición madruga, prepara la ropa de faena y saca tiempo de donde sea para estar con sus colegas cazadores, pasando todo el fin de semana o un día entero enfrascado 'cargándose' animalitos que podrían ser familiares de Bambi o del conejo Bugs Bunny, ¡pero es que no se han criado viendo toda esa ternura junta en los dibujos animados?, ¿no se les ablanda el corazón? Estos muchachos insensibles se olvidan de todo y su aliada es una 'tipa' llamada 'escopeta'.

¡MALDITO SEA EL DÍA QUE TE VAS DE CAZA!

«BIENAVENTURADAS SEAN LAS MUJERES DE CAZADOR, QUE ESTÁN SOLAS TODO EL FIN DE SEMANA»

La convivencia con otras especies animales, desde el comienzo de los tiempos, ha influido negativamente en que muchas de ellas se extinguieran, debido a la caza masiva, que se practica desde la época del Paleolítico, cuando la supervivencia era posible solo de esa manera. La genética es despiadada y el hombre, para adaptarse a un entorno hostil, se ha cargado casi todo lo que se iba encontrando a su paso, una actitud que se fue impregnando a fuego en el ADN mental y emocional que aún existe en la actualidad. Con los siglos, se modificó la manera de relacionarnos socialmente —antes se mataba por necesidad y alimento— y, ahora, empuñar un arma para ir de caza sigue formando parte del proceso de alimentarse pero, en este caso... ¡del propio ego!

SUFRIDORES EN SILENCIO. Llegado el fin de semana y son muchos los que practican lo que denominan un deporte: ir de caza, menor o mayor. Dan prioridad a

esta afición por encima de cualquier otra cosa en el mundo, dejando de lado a las parejas, familias, hijos o lo que sea. Todos son sufridores de este abandono de atenciones, cuidados y hasta mimos de 24 o 48 horas por parte del intrépido cazador. Muchas féminas que son parejas de estos varones se sienten como la 'otra': celosas ante el sacrificio que es capaz de realizar este macho, que por su afición madruga, prepara la ropa de faena y saca tiempo de donde sea para estar con sus colegas cazadores, pasando todo el fin de semana o un día entero enfrascado 'cargándose' animalitos que podrían ser familiares de Bambi o del conejo Bugs Bunny, ¡pero es que no se han criado viendo toda esa ternura junta en los dibujos animados?, ¿no se les ablanda el corazón? Estos muchachos insensibles se olvidan de todo y su aliada es una 'tipa' llamada 'escopeta'.

INSTINTO BÁSICO. La agresividad puede convertirse en un espectá-

CONSULTAS EN
anacastroliz@hotmail.com