

xlsemanal.com

Males que estigmatizan: las enfermedades de la vergüenza

Fotolia

Quienes sean excesivamente escrupulosos o tengan una salud de hierro deberían saltarse las siguientes páginas, pero solo ellos. Y no serán tantos, pues la mitad de las personas sufrimos molestias como las que aquí se describen. Por Daniel Méndez

Molestias de las que no queremos hablar ni con nuestro propio médico y que muchas veces son tempranas alertas de afecciones más graves.

La mitad de los adultos de más de 30 años sufre hemorroides; una de cada tres personas, hongos en los pies; y la cuarta parte de los varones, algún trastorno sexual. Antonio Martín Morales, urólogo experto en medicina sexual, define los males vergonzantes como esos que llevan una carga peyorativa y que, a veces, se asocian con hábitos de vida no aceptados socialmente. Vergonzantes también resultan los síntomas que expresen cierta culpa personal (adicción a las pastillas), riesgo de contagio (herpes), envejecimiento prematuro (caída del pelo) o progresivo desvalimiento (problemas de memoria). Muchos se resisten a consultar a su médico por cambios poco preocupantes que no se adaptan a su imagen ideal, como estar más gordos de lo que querrían. Sin embargo, dice Morales, un síntoma a veces salva

vidas. La disfunción eréctil puede ser hasta un regalo. muchas veces indica que algo falla en el corazón. Si uno va al médico, podría prevenir hasta un ictus o un infarto . Los pacientes de estas u otras dolencias vergonzantes prefieren recurrir a recetas caseras vistas en Internet o encargar productos de dudosa procedencia. Rafael Martínez Sierra, catedrático emérito de Medicina de la universidad de Córdoba, ha conocido muchos casos en los que, por no ser descubiertos, los afectados por el sida se ponían en manos de quien no debían. Aunque en menor medida, y pese a los esfuerzos del Ministerio de Sanidad por evitarlo, el problema sigue vigente y afecta a otros males, como estos. Asumirlos es lo primero. No somos los únicos en padecerlos.

INCONTINENCIA

Las mujeres presentan incontinencia urinaria con una frecuencia siete veces mayor que los hombres.



Causas. Según datos del Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña,

hasta 6,5 millones de españoles, mujeres ante todo, padecen de incontinencia urinaria. Los tejidos y la musculatura del suelo pélvico pierden elasticidad con la edad. Factores como trastornos del intestino, la vejiga o el sobrepeso pueden dañar la musculatura del esfínter. El trastorno también puede surgir tras una operación de próstata. Las mujeres la sufren más que los hombres. su musculatura está menos pronunciada y el parto afecta mucho al suelo pélvico; por ejemplo, en caso de desgarro o corte perineal.

Según la dolencia que padezcan, los afectados sufren pérdidas de orina al hacer ciertos esfuerzos físicos, como toser, levantar peso o correr. En casos de incontinencia urgente, a causa de un trastorno en la vejiga y sus nervios, los afectados sienten la necesidad frecuente y apremiante de ir al baño. Las personas con incontinencia fecal se ven muy afectadas en su día a día.

Tratamiento. Los grupos de apoyo son las mejores fuentes de consejos sobre bebida, comida y uso de compresas especiales. Ginecólogos, urólogos y proctólogos aconsejan la práctica regular de ejercicios específicos que fortalezcan el suelo pélvico. Esta gimnasia ha demostrado ser muy eficaz. La clave. aprender los ejercicios de manos de un fisioterapeuta y realizarlos a diario, como un tratamiento a largo plazo, acompañados incluso por técnicas de biofeedback. Dependiendo del trastorno, también se puede recurrir a fármacos y compuestos hormonales. Las intervenciones quirúrgicas para tratar casos especialmente graves comprenden el uso de marcapasos e implantes como bandas tensoras, además de esfínteres artificiales.

Riesgos de no tratarse. Las personas con incontinencia que no utilizan los productos de higiene adecuados siempre están angustiadas por la posibilidad de que los demás puedan ver u oler

las consecuencias de su trastorno. Muchas acaban aislándose socialmente

PARA SABER MÁS

Corazón y mente, de Valentín Fuster y Luis Rojas Marcos.
(Espasa)

Superar la adversidad. El poder de la resiliencia, de Luis Rojas Marcos (Espasa)