

image not found or type unknown



www.juventudrebelde.cu

image not found or type unknown



Pocas sociedades educan a sus ciudadanos para disfrutar una larga vida en pareja y mantener relaciones sexuales hasta el final, sostiene el doctor Carlos Gutiérrez. Autor: Internet Publicado: 21/09/2017 | 05:29 pm

Sexualidad y enfermedades crónicas

Para una percepción favorable de la calidad de vida hace falta una sexualidad placentera, pero esa no será una meta realista mientras no mejoremos nuestro estilo de vida, por voluntad propia o con asesoría integral de profesionales de la salud y la cultura física

Publicado: Viernes 25 enero 2013 | 07:51:31 pm.

Publicado por: Mileyda Menéndez Dávila

La mente ociosa es el terreno del diablo. Anónimo

En todos los tratados antiguos sobre sexualidad el placer erótico se presenta como causa y a la vez consecuencia natural de la salud del cuerpo y de la mente. Esto no significa que las personas atrapadas en una enfermedad crónica incurable no puedan mantener una vida sexual enriquecedora, pero el mejor camino para la felicidad es evitar tales padecimientos estando conscientes de su prevalencia.

Hijo de gato caza ratones, dice un viejo proverbio. Si en la familia hay un historial de diabetes mellitus, cáncer, padecimientos cardiovasculares, hipertensión arterial u otras enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT), hay un alto riesgo potencial de padecer esos males con toda su carga de inconvenientes cotidianos, incluidas ciertas complicaciones para la salud sexual y reproductiva.

Pero también dice la sabiduría popular que guerra avisada no mata soldados, así que en nuestras manos está prevenir al máximo los factores desencadenantes, conocer y detectar síntomas en etapas tempranas y aferrarnos a un estilo de vida que no despierte al «monstruo» oculto en nuestro ADN.

Durante el congreso cubano Sexología 2012, el doctor Carlos Gutiérrez presentó una conferencia titulada **El combo de la salud, sexualidad y enfermedades crónicas**, en la que hizo hincapié en un necesario cambio de expectativas para llegar a la adultez mayor en la mejor forma biopsicosocial posible y ayudar a nuestros semejantes a que también lo logren.

Para una percepción favorable de la calidad de vida hace falta una sexualidad placentera, insistió el experto, pero esa no será una meta realista mientras no mejoremos nuestro estilo de vida, por voluntad propia o con asesoría integral de profesionales de la salud y la cultura física.

Las estadísticas mundiales confirman que las personas con ECNT y mala forma física acuden hoy con más frecuencia a las consultas de sexología, pero no siempre son conscientes de cuánto necesitan una atención multidisciplinaria para salir adelante y recuperar su buen desempeño.

Y no es su culpa totalmente: pocas sociedades educan a sus ciudadanos para disfrutar una larga vida en pareja y mantener relaciones sexuales hasta el final, precisa el doctor Carlos Gutiérrez. La aspiración moderna es vivir muchos años, pero hay que pensar en vivirlos bien, funcionales y con alegría, dos cualidades altamente contagiadas cuando hay una comunidad preparada para estimular la masificación del deporte y la recreación mediante opciones fáciles y atractivas en el barrio, como esos combinados de aparatos multicolores que van ganando espacio en la capital y los grupos de Tai Shi u otras artes milenarias que favorecen la sanidad física y mental.

¿Haz lo que yo digo...?

¿Cuántos predicadores de la buena salud tienen estilos de vida saludables?, preguntaba el experto en su conferencia, en alusión al significativo grupo de profesionales de la Medicina que fuman, muestran sobrepeso, tienen conductas estresantes o se quejan ante sus pacientes de que les duele todo y no logran estar en paz con sus cuerpos.

Cuando un adulto mayor acude a consulta por una disfunción sexual, ¿puede un médico con esas características llevarlo a razonar que la «cura milagrosa» no está en las pastillitas, sino en su esfuerzo por ajustar la dieta, hacer ejercicios y levantar el ánimo para aceptar los retos de la edad?

Para Carlos Gutiérrez, la meta de las generaciones que hoy frisan los 50 o más debe ser el control sistemático de las ECNT, y sobre todo evitarlas, de modo que la edad biológica se retrase a la cronológica. El mayor premio es encontrarte con amistades después de algunos lustros y que te digan «¡No te pones viejo; estás igualito!».

La fórmula de Carlos Gutiérrez es hacer pequeñas acciones en grandes grupos, y grandes acciones en pequeños grupos. Esa filosofía sustenta su Combo de la vida: la familia debe procurarnos desde que nacemos una alimentación adecuada, menos hábitos tóxicos y el acceso a espacios culturales y recreativos al menos una vez a la semana.

Paralelamente la sociedad debe incrementar la educación y cultura para mejorar las alternativas de afrontamiento a las ECNT, armar redes de apoyo social efectivas, ofrecer una educación sexual desprejuiciada y formar profesionales de la salud verdaderamente integrales, que trabajen con un enfoque multidisciplinario y den buenos ejemplos.

La actividad física regular —incluyendo el sexo— retrasa el debut de los trastornos metabólicos y enfermedades

renales, circulatorias, hepáticas, osteo-musculares o mentales asociadas al envejecimiento. Activar el transporte de sustancias neurotransmisoras nos vuelve más entusiastas, vemos la vida de mejor color y enfrentamos cualquier dolencia con mayor optimismo.

Al decir de Carlos Gutiérrez, las personas que aprenden a lidiar con las ECNT se preocupan menos por nimiedades, disfrutan más la vida, controlan mejor los riesgos y hasta puede que disminuyan la terrible soledad de los años porque la pareja y el resto de la familia está más al tanto de sus necesidades y esfuerzos.

En momentos de crisis solo la imaginación es más importante que el conocimiento, pero la combinación de ambos ayuda a superar ese vacío espiritual, intelectual y anímico que rinde y paraliza a mucha gente, asegura el experto.

<http://www.juventudrebelde.cu/suplementos/sexo-sentido/2013-01-25/sexualidad-y-enfermedades-cronicas>

Juventud Rebelde | Diario de la juventud cubana
Copyright © 2017 Juventud Rebelde