

INFORMACIÓN

SÍNDROME

GENITOURINARIO DE

LA MENOPAUSIA

Y SALUD SEXUAL

GRUPO GESS AEEM | 2023 |

El Síndrome Genitourinario de la Menopausia (SGUM) es una alteración crónica y progresiva que no implica enfermedad. Afecta al área vulvar, vaginal, sexual y al tracto urinario inferior, y está causada por la disminución de estrógenos y otras hormonas sexuales.

A medida que va pasando el tiempo desde la última menstruación, la probabilidad de padecerlo es mayor, llegando a estar presente en el 47% de las mujeres a los 3 años de la menopausia.



¿Qué puedo notar?

Sus principales síntomas son la sequedad vaginal, ardor o escozor vaginal, y dolor con las relaciones sexuales.



A diferencia de los sofocos, que se resuelven con el tiempo, estos síntomas pueden empeorar favoreciendo la infección, afectando la vida sexual, la sintomatología urinaria, el tono muscular del suelo pélvico, y con frecuencia empeorando a la calidad de vida.

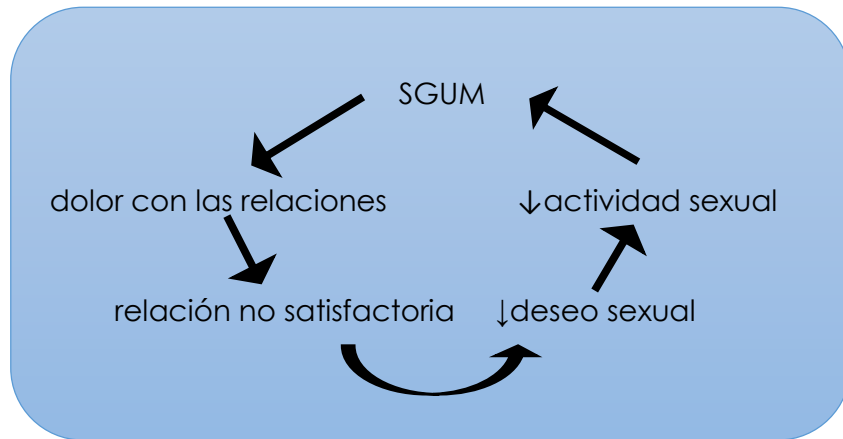
Una sexualidad satisfactoria se relaciona con una mejor calidad de vida.

Mantener actividad sexual es fundamental para la salud vaginal.
Esto no sólo implica la práctica del coito, hay otras opciones también muy placenteras.

Relación con la actividad sexual

El Síndrome genitourinario de la menopausia multiplica por cuatro el riesgo de tener una dificultad sexual: es frecuente el dolor durante las relaciones, la pérdida de apetito sexual, e incluso la evitación sexual.

La situación de la vagina y la sequedad pueden ocasionar dolor durante el coito, haciendo que la relación sexual no sea satisfactoria. Esto a su vez ocasiona una disminución del deseo sexual, que a su vez supone una menor frecuencia en las relaciones sexuales.



Por el contrario, las mujeres que mantienen relaciones sexuales, coitales o no coitales, con o sin pareja, presentan menos síntomas y una mejor elasticidad del tejido de la vagina y la lubricación por aumento del flujo sanguíneo de la zona.

¿Qué se puede hacer para que mejore?

Es prioritario centrarse en el estilo de vida e intentar hacer algunas modificaciones:

- Mantener una vida sexual activa
- Abandonar el tabaco
- Reducir el estrés
- Usar ropa suelta
- Evitar la obesidad
- Realizar ejercicio



La actividad sexual (con o sin pareja) debe abordarse de forma prioritaria. Vivir una sexualidad sana depende del aprendizaje, actitud y experiencias vividas, y se puede mejorar con educación sexual.

Es importante tener en cuenta que si la penetración resulta molesta o incluso dolorosa debe evitarse por el momento. El sexo tiene que ser placentero.

Los cambios biológicos de esta época no impiden el mantenimiento de una sexualidad activa, afectiva e imaginativa.

El uso de lubricantes durante la relación sexual no supone una solución a largo plazo, sin embargo es recomendable incorporarlos a cualquier tipo de juego erótico genital, siempre que haya excitación y apetezca la relación sexual.

Podemos acercarnos a la actividad sexual de forma gradual, no priorizando la penetración, e incorporando lubricantes en el juego erótico.

Además, el uso continuo de hidratantes vaginales puede tener un efecto beneficioso en casos leves, especialmente si además existen relaciones sexuales regulares.

En cuanto al tratamiento hormonal, los riesgos y los beneficios deben ser valorados individualmente en consulta con un especialista, y se considera el pilar básico del tratamiento médico para casos moderados o graves.



Autora: Lucía Martínez Villarejo

Con la colaboración del grupo GESS AEEM

