

Cuando Has Perdido ese Sentimiento de Amor: Sexo e Intimidad Durante la Diálisis

Por **Erich Ditschman**

“Bueno, hola, Sr. Ditschman. ¿Cómo es tu vida sexual?” Este es un saludo que nunca escuché en mi clínica de diálisis. Bien, tal vez por Michael en la sala de espera. Y sí, me sonrojé. Pero nunca escuché esto una sola vez de mi médico, enfermera, dietista o trabajadora social. En mis 17 años en diálisis, el sexo no ha sido una gran preocupación para mi equipo médico, ciertamente no tanto como mantenerme con vida. Si visitas el sitio web de tu clínica de diálisis, probablemente encontrarás, en la parte de abajo de la página, un enlace a la página web “Sexualidad en la Enfermedad Renal Crónica”. Aquí se te recordará que has estado demasiado ocupado tratando de adaptarte a tu nueva normalidad de diálisis, mientras tratabas de cuidar de tu familia, trabajo y finanzas, como para pensar dos veces en el sexo, y mucho menos una vez en la intimidad. Si esto te suena familiar, pero si no estás seguro de la



diferencia, aquí hay un repaso rápido. En un seminario web reciente del Centro de Educación de DPC, David Spero describió el sexo como un contacto físico que brinda placer, emoción y conexión. Él enfatiza que el sexo no se limita a las relaciones sexuales ni al uso de los genitales en absoluto. Describe la intimidad como contacto (no necesariamente físico) que brinda cercanía, seguridad y amor. Consulte el recuadro adjunto para obtener una lista de los beneficios del sexo e intimidad.

Para mí, no podía concentrarme en nada de eso hasta que encontrara una parte de mí mismo que pudiera reconocer. Necesitaba algo de luz para atravesar el bosque del miedo en el que estaba perdido, un rayo de claridad desde el que pudiera convencerme de que podía hacer la diálisis. Al principio, la esperanza es pasajera, como el sol asomándose a través de un día nublado y oscuro. Así como el sol trae alivio y una sonrisa, la esperanza nos hace perseverar.

Como muchos, en un principio me topé de golpe con la diálisis. Un día, estaba trabajando, terminando un posgrado y disfrutando de nuestro hijo de un año con mi esposa. Tres meses después, me colocaron una vía central en el pecho. Al poco tiempo, una vez que se eliminaron muchas de las toxinas, mi asistente social llevó a mi silla a un hombre con una fístula. Mi vanidad dijo: de ninguna manera. Mi cuerpo nunca volvería a verse normal.

No fue sino hasta cinco meses más tarde, después de que el riñón al que llamé "Annie", donado por mi esposa, fallara, se colocó una fístula y los recuerdos de mi antes prominente líbido quedaron en mis sueños. Pero con tratamientos tres veces por semana, todavía me sentía consumido por la diálisis. Toda la energía que tenía estaba dedicada a mi familia. Cuando entré en rutina, me sentí más fuerte. Algunos días, incluso iba en bicicleta al centro médico de diálisis a una milla de distancia.

Sin embargo, no se me ocurrió plantear el tema del sexo y la intimidad a mi equipo. Yo no estaba del todo ahí. Quizás una de las razones por las que mi equipo no lo mencionó fue porque el tema no ha sido bien estudiado. En su reciente revisión de la literatura relacionada con la disfunción sexual masculina y

Beneficios del sexo para la salud:

ayuda con el sueño
alivia el dolor
es una forma leve de ejercicio
mejora la función del sistema

baja la presión arterial

Beneficios de vida:

mejora la calidad de vida autodefinida
eleva la autoestima
mejora las relaciones y la intimidad
motiva la autogestión
proporciona apoyo / consuelo emocional

Fuente: David Spero, Sex and Intimacy with CKD, Centro educativo de ciudadanos de pacientes de diálisis (DPC) (<http://www.dpcedcenter.org/sex-and-intimacy-ckd-recording-now-available>), 2017.

Causas de los problemas sexuales con ERC

Vascular (vasos sanguíneos)
Endocrino (hormonas)
Neurológico (daño a los nervios)
Farmacológico (medicina)
Anemia (volumen de sangre)
Hiperparatiroidismo (hormonas)
Psicológico (depresión)

Fuente: Edey, M. M., Disfunción sexual masculina y enfermedad renal crónica en medicina (<http://journal.frontiersin.org/article/10.3389/fmed.2017.00032/full>), 22 de marzo de 2017, págs. 1-32.

la enfermedad renal, Matthew Edey señala: “Históricamente, de esta causa considerada como enfermedad, no ha sido reconocida, ni hay suficiente información”. Se puede hacer una observación similar para la disfunción sexual femenina y la enfermedad renal. Esto se confirma con una simple búsqueda en Google. Consulte el cuadro adjunto para conocer las posibles causas de los problemas sexuales con ERC.

Eventualmente, ocurrieron las siguientes cosas que finalmente devolvieron el deseo sexual a mi vida. Dejé de actuar de forma enfermiza. Tomé el control de mis tratamientos. Y me convertí en el líder de mi equipo médico. No fue hasta que experimenté la estabilidad de los tratamientos regulares en el centro médico que comencé a comprender la realidad de que la diálisis era mi regalo de vida. Llegué a la conclusión de que los trasplantes de riñón pueden o no estar en mi futuro y que tenía que dejar de ser un paciente en espera de una cura. Tuve que empezar a vivir mi vida plenamente cada día, mientras montaba en la loca montaña rusa que es la diálisis. Mi esposa y yo celebraremos nuestro aniversario de bodas de 30 años en enero. Recientemente me recordó que, desde su punto de vista, la intimidad era difícil porque la mayor parte del tiempo no podíamos compartirla, no sexo, sino sólo estar emocionalmente cerca. Ella notó que cuando no estaba bien dializado o estaba anémico, no podía estar emocionalmente presente. También le preocupaba tocar mi fístula y si podría o no, sufrir un infarto si teníamos relaciones sexuales.

Durante los tratamientos en el centro médico, comencé a investigar la hemodiálisis en el hogar usando una máquina de diálisis portátil de 70 libras. Encontré un centro a una hora de distancia donde la ofrecían y mi nefrólogo accedió a re-acreditarla para que yo la pudiera probar. La parte más difícil del entrenamiento para mí fue aprender a clavar las agujas de diálisis en mi fístula. Pero ese era mi boleto a casa. Generalmente soy un poco más débil, pero pensé en mi hijo y en nuestra hija de un año de edad y en cómo necesitaba estar allí para ellos. Entonces, empujé la aguja y de alguna manera, a diferencia de los muchos técnicos y enfermeras de la clínica, la pinché perfectamente. Claro, hubo dolor. Unos años después, cuando reemplacé mi fístula con

un injerto y ya no podía usar la técnica del túnel, experimenté dolor cuando pinché donde no había tejido cicatrizado. De vez en cuando todavía lo hago. Pero este dolor me recuerda que tengo el control de mis tratamientos y ya no soy un paciente, sino un tipo que tiene un inodoro glorificado al lado de su cama, mi máquina de diálisis. Pienso en la diálisis con la misma frecuencia de cuando pensaba en levantar la tapa y orinar y por supuesto, luego bajarla. El cambio a diálisis más frecuente en casa cambió las reglas del juego para mi libido. Realmente no me había dado cuenta de lo que había perdido hasta que comencé la diálisis diaria. Incluso le escribí al presidente de la compañía de diálisis y le dije que su máquina era mejor que el Viagra. Mi esposa también notó la diferencia, recordándome que al estar mejor dializado, me sentía mejor y tenía más energía.

Usé esta energía para prestarle más atención. Tuve la fuerza para darle masajes en la espalda y asumir más responsabilidades en casa. Durante los últimos años, a medida que nuestros roles han cambiado, me he ocupado de las compras y trato de asegurarme de que tengamos una comida sabrosa cuando ella vuelva a casa del trabajo. Recientemente la llevé a unas vacaciones sorpresa por su quincuagésimo cumpleaños. Estas son las cosas que conducen a la intimidad en nuestra relación. Y con la intimidad viene la conexión física

Ya no espero a que mi equipo se acerque a mí sobre sexo e intimidad. Como líder de mi equipo médico, yo comienzo la conversación. Cuando mi capacidad física no pudo estar a la par que mi deseo, le pregunté a mi nefrólogo sobre el Viagra. Después de asistir a una conferencia para pacientes de diálisis, en la clínica le pregunté a mi asistente social sobre las bombas de vacío y los implantes y si estaban cubiertos por Medicare o no. Tanto Medicare como las compañías de seguros privadas cubren estos tratamientos. Y sí, tuve que superar el hecho de que muchos en mi equipo son mujeres. Digo, ¿qué iba a hacer, pedirle a mi esposa que preguntara por mí?

Mi equipo de diálisis todavía no me pregunta sobre mi vida sexual, pero les doy una respuesta de todos modos. Está mejorando todo el tiempo.