

Sexualidad e intimidad tras una lesión por quemaduras

Marzo de 2021

www.msktc.org/burn/factsheets

Hoja informativa sobre lesiones por quemaduras

Esta hoja informativa explica cómo una lesión por quemaduras puede afectar la sexualidad y la intimidad.

Introducción

Una lesión por quemaduras puede cambiar la forma como su cuerpo se ve, se siente y funciona. En algunos casos, estos cambios en su apariencia pueden ser permanentes. Tras una lesión por quemaduras, el objetivo inicial es abordar sus necesidades físicas inmediatas y de supervivencia. Una vez satisfechas estas necesidades y que usted esté en camino a la recuperación, pueden surgir problemas como con la sexualidad o la intimidad.

¿Qué es la sexualidad y la intimidad?

El sexo y la sexualidad son parte importante de la vida diaria. El sexo se refiere a las características biológicas y fisiológicas de su cuerpo, y a menudo se utiliza para referirse a las relaciones sexuales. La sexualidad se refiere a cómo uno se expresa, su identidad de género (el género que se sientes que es) y su identidad sexual (su deseo por el sexo opuesto, el mismo sexo o ambos).

La intimidad es una forma de conectarse estrechamente con uno mismo u otra persona a nivel emocional o físico. La intimidad consigo mismo incluye, por ejemplo, sentirse cómodo con su propio cuerpo mediante la masturbación. Usted puede tener diferentes tipos de relaciones íntimas; no todas las relaciones íntimas son sexuales.

La sexualidad después de la lesión por quemaduras

Las personas tienen diferentes deseos sexuales y utilizan diferentes maneras de expresarlos. Es difícil definir lo que es normal o común. Es lo que le da placer a usted y a su pareja. Es importante tener una comunicación abierta con su pareja para abordar su sexualidad.



Es normal tener dudas y temores durante el tiempo de curación. Estos sentimientos son una respuesta natural al retorno a una vida de sexualidad e intimidad. Usted no es el único que se siente así después de una lesión por quemaduras. Hablar de la imagen corporal, la sexualidad y la intimidad puede ser difícil. La sexualidad y la intimidad son posibles independientemente de su lesión por quemadura.

Esta hoja informativa incluye información sobre cómo los cambios en su cuerpo después de una lesión por quemadura pueden afectar la sexualidad y la intimidad, sugerencias sobre cómo adaptarse a los cambios y otros recursos que pueden ayudarle.

The Burn Model System es patrocinado por el Instituto Nacional de Incapacidad, Vida Independiente e Investigación de Rehabilitación, el Departamento de Salud y Administración de Servicios Humanos de los Estados Unidos para la Vida Comunitaria. (Consulte <http://www.msktc.org/burn/model-system-centers> para obtener más información).

Efectos físicos de la lesión por quemaduras en la sexualidad y la intimidad

Los sobrevivientes de una quemadura pueden tener problemas físicos o limitaciones que afectan la sexualidad y la intimidad. Estas son algunas cosas que puede hacer:

- **Conserve la piel hidratada para reducir la fricción, las ampollas o las lágrimas de la piel. Tal vez deba probar distintas posiciones durante la actividad sexual o distintas formas de intimidad.** Tras una lesión por quemaduras, la piel recién curada puede ser frágil y propensa a rasgaduras.
- **Es importante tener una buena comunicación con su pareja.** Las áreas recién curadas pueden ser sensibles al tacto. Las áreas con injertos de piel pueden tener poca o ninguna sensación. Las áreas con daño a los nervios pueden ser más sensibles o pueden no tener sensación. Comunicarse con su pareja sobre sus puntos detonantes puede ser útil. Es importante saber que puede tomar tiempo mediante prueba y error para encontrar lo que le funcionará para usted y su pareja.

BURN MODEL SYSTEM
BMS
ADVANCING RECOVERY THROUGH KNOWLEDGE

 MSKTC.org
SCI • TBI • BURN
Model Systems
Knowledge Translation
Center

- **Considere probar diferentes posiciones o diferentes formas de intimidad.** Las contracturas o la tensión que limita el movimiento, las amputaciones, las cirugías y la debilidad general pueden tener un gran impacto en el posicionamiento durante la actividad sexual.
- **Hable con su médico si tiene menos energía o disminución del deseo.** La mayoría de los sobrevivientes de una lesión por quemaduras graves tiene niveles de energía más bajos que pueden mejorar con el tiempo. Entre otros problemas que pueden afectar la resistencia están los cambios en los niveles hormonales, como la disminución de la testosterona o el aumento del estrógeno. Los medicamentos – en particular aquéllos contra la depresión y la presión arterial alta – pueden afectar el deseo y la resistencia. También pueden afectar la capacidad de un hombre para obtener o mantener una erección o para eyacular. No deje de tomar ningún medicamento de repente debido a los efectos secundarios. Hable con su médico acerca de otros medicamentos. Pregunte sobre los análisis de sangre para ver los niveles hormonales y el estado de su nutrición que pueden ayudar a mejorar su nivel de energía y resistencia tras una lesión por quemadura.

Efectos psicológicos de la lesión por quemaduras en la sexualidad y la intimidad

Las sobrevivientes de quemaduras también pueden tener problemas con la sexualidad y la intimidad relacionados con su bienestar mental, social y emocional. Pueden reducirse el deseo sexual y la función. Esto puede deberse a lo siguiente:

- **Efectos de la imagen corporal:** Es posible que tenga cambios en la imagen corporal. Algunas personas describen que (se) sienten:
 - Angustia, pena, vergüenza o ira. También pueden sentirse inferiores.
 - Anormales.
 - Ansiosos por esconderse o mostrar quemaduras.
- **Efectos emocionales:** Es posible que tenga cambios en su salud emocional. Estos pueden incluir cambios en su capacidad para aceptar cambios y manejar sus sentimientos a medida que encara desafíos. Estos sentimientos pueden causar:
 - Fatiga.
 - Falta de sueño o cambios en los patrones de sueño.
 - Estrés y miedo a tener relaciones sexuales.
 - Cambios en el estado de ánimo.
 - Ansiedad, depresión y tristeza.
 - Sentir tristeza por los cambios en su cuerpo.
 - Uso de drogas o alcohol.
 - Aburrimiento con su rutina sexual.
- **Efectos por cambio de rol:** Es posible que tenga cambios en las relaciones y las funciones después de una lesión por quemaduras, lo que puede generar:
 - La sensación de no sentirse necesitado o de no tener control sobre su vida.
 - Sentimiento de haber perdido su lugar en su hogar, escuela o lugar de trabajo.
 - Baja autoestima por depender de otros para pasar el día o debido a la dificultad de desempeñar otros roles, como ser madre, padre, esposo, esposa o sostén de la familia.
 - Poner fin a una relación romántica o a un matrimonio y terminar en separación o divorcio.



¿Cómo puede adaptarse a los cambios en su cuerpo tras la lesión por quemaduras? ¿Cómo puede ayudar a su pareja a adaptarse a estos cambios?

- **Usted puede mostrar su interés en el sexo de muchas maneras.** Si lo desea, haga que su pareja se sienta o se acueste a su lado. Con solo tocar y sostener a su pareja puede ser satisfactorio. Es importante recordar que puede tocar, abrazar y acariciar a alguien sin necesidad de tener un orgasmo. A veces simplemente sentirse amado y seguro sin sentir la necesidad de actuar puede ser suficiente. Con el tiempo, se sentirá más seguro y se sentirá más cómodo consigo mismo y con su pareja.
- **Tómese el tiempo para aprender lo que usted y su pareja encuentran agradable y emocionante.** Es posible que el tipo de cosas que hacía antes de su lesión por quemaduras no le funcionen a usted ahora. Trate de ser creativo y abierto a encontrar nuevas maneras de explorar la satisfacción sexual.



- **Sea juguetón.** Usar el humor cuando sea apropiado y divertirse puede hacer que su relación romántica sea más interesante y agradable para usted y su pareja.
- **Mantenga la línea de comunicación abierta.**
 - **Piense en cómo se siente y en lo que quiere comunicar.** Esto requerirá de la autoconciencia y autoexploración para entender lo que desea o necesita sexualmente después de su lesión.
 - **Hablen de sus necesidades y deseos juntos.** Hablar de sexo puede ser difícil. Hablar sobre las cosas de una manera que le haga sentir cómodo y seguro. Podría ser útil escribir sobre sus necesidades. El objetivo es resolver juntos los problemas y las preocupaciones. Su proveedor de atención médica puede ayudarlo a resolver problemas físicos e inquietudes. No tenga miedo de pedir ayuda.
 - **Tómense el tiempo para escucharse.** Una buena comunicación requiere esfuerzo. Escuche y esté atento a lo que le dice su pareja. Escucharse mutuamente sin enjuiciar puede ayudar a resolver los problemas de manera satisfactoria para ambos. Preste atención al lenguaje corporal. No asuma que algo será incómodo; pregunte.
 - **Sé flexible.** Puede tomar tiempo para que se sienta cómodo el uno con el otro otra vez. Puede que tenga algunos contratiempos. Por ejemplo, es posible que tenga problemas con la sensibilidad de la piel, la descomposición de la piel o el nivel de energía. Usted y su pareja aprenderán a administrar estos problemas a medida que continúen comunicándose, escuchando y siendo flexibles.



¿Cómo mantener vivo su romance si su pareja es su cuidadora?

Tenga paciencia. Trate para mantener el papel de cuidador separado del de amante. Esto hará que sea más fácil para usted y su pareja apreciarse mutuamente cuando quieran la intimidad y le permitirán mantener la pasión en su relación. He aquí otras sugerencias:

- **Sea lo más autosuficiente que pueda.** Realice la mayor cantidad posible de su autocuidado y otras actividades de la vida diaria. Esto ayudará a disminuir la atención que necesita de parte de su pareja. También ayudará a acercar su relación a cómo era antes de su lesión por quemaduras.
- **Aparten tiempo para divertirse e tener una cita donde puedan disfrutar del romance sin preocuparse.** Mantener estos roles por separados le ayudará a evitar confusiones y confusión de los diferentes roles.
- **Muestran su aprecio el uno por el otro.** La atención por quemaduras puede ser estresante tanto para el paciente como para el cuidador.
- **Si puede, contrate a un cuidador.** Pídale a un miembro de la familia o amigo que ayude con algunas de las tareas diarias de su cuidado. Si no tiene ayuda, vea si es elegible para participar en programas de intervención que pueden ayudarlo. Contacte a su agencia de rehabilitación vocacional de su estado o su iglesia. Si usted es un veterano, comuníquese con el Departamento de Asuntos de los Veteranos.

Si usted es soltero:

- Todavía puede tener una vida sexual.
- Si comienza una nueva relación, puede ser difícil decirle a una nueva pareja sobre sus cicatrices de quemaduras, y eso está bien.
- Es posible que se sienta ansioso debido a que descubran cicatrices ocultas. Tómese su tiempo y cuando esté listo, tenga una charla abierta y honesta con su pareja.
- El miedo al rechazo en una relación romántica puede afectar su autoestima. Es importante tener amigos que lo apoyen y lo escuchen.



Ya sea que esté soltero o en una relación de momento - Recuerde lo siguiente:

- Concéntrate en sus propias necesidades, deseos y anhelos.
- Explore y comunique lo que le da a usted y a su pareja placer.
- Su sexualidad es acerca de cómo se siente, y sus sentimientos pueden cambiar.
- Puede cambiar de opinión sobre cómo se siente, encuentre cosas nuevas que sean agradables y relaciónese con su pareja de nuevas maneras.
- Puede aspirar a sentirse bien acerca de quién es usted y cómo elige experimentar su sexualidad e intimidad.
- Es común que el sexo no esté en la mente de su pareja o de usted, en especial durante las primeras etapas de su recuperación. Algunas personas no quieren tener relaciones sexuales o necesitan tener relaciones sexuales y eso también está bien.

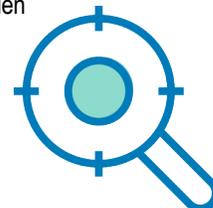
¿A dónde puede dirigirse con preguntas?

Hable con su proveedor de atención médica acerca de cómo la lesión por quemaduras puede haber cambiado su cuerpo, su nivel de energía o su sentido del tacto. Esta hoja informativa es un punto de partida para ayudarle a usted y a su pareja a entender que es normal preocuparse respecto a cómo su cuerpo puede haber cambiado después de haber sufrido una lesión por quemaduras. Cada persona es única; algunos de sus problemas también pueden ser únicos.

- Los médicos que se especializan en sexualidad y trauma físico y emocional pueden brindarle ayuda para tratar sus miedos o problemas. También pueden darle información correcta y hablar abiertamente con usted. Asimismo pueden asegurarse de que usted reciba la terapia, el tratamiento y la información que necesita para ayudar a resolver cualquier preocupación que tenga sobre la sexualidad y la intimidad. Los médicos de su centro de quemados local pueden ayudarle a localizar especialistas o referirlo a ellos.
- Su terapeuta ocupacional o fisioterapeuta también puede ser útil. Los terapeutas ocupacionales pueden darle consejos sobre cómo posicionar su cuerpo durante la actividad sexual sin causar daño o lesiones. Comuníquese con un consejero, psicólogo, trabajador social o terapeuta sexual. Ellos ayudan a las personas y parejas a identificarse y trabajar sus dificultades. También pueden ayudarle a encontrar recursos.

Recursos útiles

- Su centro de quemados local puede tener recursos de cuidado posterior, así como eventos y programas para apoyarlo durante la recuperación. Por ejemplo, pueden tener voluntarios de apoyo a pares, grupos de apoyo para sobrevivientes quemados o retiros para sobrevivientes.
- La Phoenix Society for Burn Survivors (<https://www.phoenix-society.org/>) tiene muchos recursos en varios formatos. Estos incluyen sesiones de chat semanales, programas de aprendizaje en línea, talleres y un Congreso Mundial Anual de Quemados.
- Hojas informativas y los recursos multimedia del Model Systems Knowledge Translation Center sobre diversos temas relacionados con las lesiones por quemaduras como *Comprensión y mejora de la imagen corporal después de una lesión por quemaduras*, *Interacciones sociales después de una lesión por quemaduras*, y *Sexualidad e intimidad tras una lesión por quemaduras*. Obtenga más información en: <https://msktc.org/burn>.
- Encuentre un proveedor familiarizado con temas de sexualidad e inquietudes sexuales en los siguientes sitios web:
 - Society for Sex Therapy and Research (sociedad para la terapia e investigación sexual, STAR) – STAR es una comunidad de profesionales que tienen intereses clínicos y de investigación en asuntos sexuales humanos. Utilice el enlace <https://sstarnet.org/find-a-therapist/>.
 - American Association of Sexuality Educators, Counselors and Therapists (asociación americana de educadores, consejeros y terapeutas de sexualidad, AASECT) – Busque un consejero de sexualidad o terapeuta sexual en su área. Utilice el enlace <https://www.aasect.org/referral-directory>.
- Las organizaciones de derechos y actividades de discapacidad ofrecen recursos discapacidades específicas relacionadas con la sexualidad.



Referencias

Alexander, M., Hicks, T., Aisen, M., & Klebine, P (2015). *Sexuality and sexual functioning after spinal cord injury* (sexualidad y funcionamiento sexual tras una lesión de la médula espinal). Washington, D.C.: Model Systems Knowledge Translation Center.

Rimmer, R., & Rutter, C. (2015). *Intimacy and sexuality after burn injury* (intimidad y sexualidad después de una lesión por quemaduras). Phoenix Burn Support Magazine, 2, 14–15.

Autoría

Sexuality and Intimacy After Burn Injury (Sexualidad e intimidad tras lesión por quemaduras) ha sido elaborada por Radha Holavanahalli, PhD; Karen Kowalske, MD (North Texas Burn Rehabilitation Model System; UT Southwestern Medical Center, Dallas, TX); Ruth Rimmer, PhD, CLCP (Arizona Burn Center College of Medicine-Phoenix) y Cindy Rutter, BSN, MFTI, (Burn Survivor), en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center.

Fuente: El contenido se basa en la investigación y/o consenso profesional. Este contenido ha sido revisado y aprobado por expertos de Burn Model Systems (BMS), financiados por el Instituto Nacional de Discapacidad, Vida Independiente e Investigación de Rehabilitación.

Descargo de responsabilidad: La presente información no tiene por objeto reemplazar los consejos de un profesional médico. Consulte con su profesional de la salud que le atiende sobre tratamientos o cuestiones médicas específicas. Esta hoja informativa se preparó gracias a la subvención 90DP0082 del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR). El NIDILRR es uno de los centros de la Administración para la Vida en Comunidad (ACL) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). Sin embargo, este contenido no representa necesariamente la política del NIDILRR, la ACL ni el HHS, por lo que no se debe asumir aprobación por parte del Gobierno Federal.

Copyright © 2021 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente si se mencionan las fuentes pertinentes. Debe obtenerse permiso para su inclusión en materiales por los que se cobre una cuota.