

Dolor de espalda y relaciones sexuales: Instrucciones de cuidado

[Back Pain and Sex: Care Instructions]



Generalidades

Es común tener miedo de tener relaciones sexuales cuando tiene dolor de espalda. Pero todavía puede tener una vida sexual satisfactoria. Hable con su pareja acerca de qué movimientos son cómodos para usted y cuáles no lo son. Si la idea de tener dolor durante las relaciones sexuales le preocupa, hable de ello también.

La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad. Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de sus exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

- Infórmese acerca de las posiciones sexuales que pueden ser buenas o malas para la espalda. Por ejemplo, algunos problemas de espalda causan dolor cuando se flexiona hacia adelante. Otros causan problemas cuando se arquea la espalda.
- Intente posiciones que nunca haya considerado antes. Tal vez necesite utilizar una superficie más firme que su colchón como, por ejemplo, una alfombra suave en el suelo o incluso una silla firme. El sexo oral puede ser más fácil que el coito.
- Vaya despacio. El sexo es como el ejercicio, es importante primero hacer calentamiento y estiramiento. Muchas personas utilizan el yoga para estirar suavemente los músculos. Cuando esté listo para tener relaciones sexuales, que sus movimientos sean lentos y suaves.
- Tome una ducha caliente para ayudar a relajar los músculos. O pídale a su pareja que le dé un masaje.
- Aumente la cantidad de tiempo que usted y su pareja dedican a tocarse y acariciarse antes de tener relaciones sexuales (estimulación erótica previa).

- Si le duele, deténgase. Eso puede parecer obvio, pero cuando las cosas se ponen apasionadas, puede ser difícil mantener el control. Trate de ir lento para que pueda detenerse inmediatamente si le empieza a doler la espalda.

¿Cuándo debe pedir ayuda?



Preste especial atención a los cambios en su salud y asegúrese de comunicarse con su médico si tiene algún problema.

¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <https://spanishkb.healthwise.net/Patientedes>

Escriba **K977** en la celda de búsqueda para aprender más acerca de "**Dolor de espalda y relaciones sexuales: Instrucciones de cuidado**".

©2006-2022 Healthwise, Incorporated.

Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si tiene preguntas acerca de una afección médica o de estas instrucciones, pregunte siempre a su profesional de la salud. Healthwise, Incorporated niega cualquier garantía o responsabilidad por su uso de esta información.