

DEU COSES QUE ELS HOMES QUE FAN SEXE AMB HOMES HAURIEN DE DISCUTIR AMB ELS SEUS METGES, ASSESSORS COMUNITARIS I ALTRES PROFESSIONALS DE LA SALUT

Per: Ferran Pujol. BCN Checkpoint
Font: GLMA

El següent decàleg, elaborat per l'Associació Mèdica de Gais i Lesbianes (GLMA) dels EUA, resumeix els problemes de salut més freqüents i que plantegen més risc per als homes gais i altres homes que fan sexe amb homes (HSH). Amb el VIH al capdavant, són molts els problemes que comprometen la salut del nostre col·lectiu que, tradicionalment, no ha gaudit d'una atenció sanitària adequada i adaptada a les nostres necessitats. Encara que no tots els HSH es veuran afectats per tots aquests problemes de salut, és prudent i recomanable estar al corrent i vigilar aquestes qüestions.

1. VIH / Sida

És ben sabut que els homes que tenen sexe amb homes (HSH) estan en major risc d'infecció pel VIH que la resta de la població a causa, entre d'altres factors, de la desproporcionada prevalença d'aquesta infecció entre el nostre col·lectiu. No obstant això, en els primers anys de l'epidèmia els homes gais van ser els primers en donar respostes eficaces pel que fa a evitar la transmissió de noves infeccions, la qual cosa constitueix un dels principals èxits de la comunitat gai. Malgrat tot, durant els últims anys, institucions com ara el Centre Europeu per al Control i la Prevenció de Malalties (ECDC) han identificat canvis en l'epidemiologia del VIH i altres infeccions de transmissió sexual (ITS) en els HSH, que es tradueixen en un alarmant increment de noves infeccions entre el col·lectiu d'homes amb relacions sexuals homosexuals.

D'altra banda, diversos estudis mostren un increment d'HSH que reporten mantenir penetracions anals desprotegides, alhora que sorgeixen informes sobre coinfeccions amb les hepatitis virals (A, B i C) en HSH VIH positius. Per si la situació no fos prou complicada, altres dades procedents de diversos països europeus alerten sobre brots de gonorrea, sífilis i limfogranuloma veneri (LGV) en HSH.

Si bé és cert que els tractaments contra el VIH són cada vegada més eficaços en el control de l'evolució d'aquesta infecció, les pràctiques de sexe més segur continuen sent fonamentals per evitar l'expansió del VIH. Els metges i altres professionals de la salut, com els assessors comunitaris de les ONG, han de ser conscients d'aconsejar i donar suport adequat al manteniment de les pràctiques de sexe més segur entre els HSH.

2. Drogues recreatives

Els homes gais consumeixen drogues recreatives a un ritme més gran que la població general. Entre les drogues d'ús més comú s'inclouen una sèrie de substàncies que van del poppers a la marihuana, l'èxtasi i les amfetamines. Els efectes a llarg termini de moltes d'aquestes substàncies són desconeguts, però els coneixements actuals sobre aquestes drogues suggereixen conseqüències potencialment molt greus per a la salut a mesura que ens fem grans i en funció del seu ús continuat. D'altra banda, és sabut que aquest tipus de drogues desenvolupen un paper molt important en la transmissió del VIH i altres ITS, ja que poden disminuir la percepció de risc entre les persones que les consumeixen.

3. Ansietat i depressió

L'ansietat i la depressió afecten amb més freqüència als homes gais que a la resta de la població. El risc de depressió o ansietat pot ser encara més greu per a aquells homosexuals que romanen a l'armari o que no disposen de prou contactes i suports socials. Els adolescents i els adults joves poden tenir un risc especialment alt de suïcidi a causa d'aquestes preocupacions. Lamentablement, al nostre país l'atenció a la salut mental de la població en general segueix sent una "assignatura pendent", per la qual cosa no resulta difícil imaginar quina és la situació resultant d'aquest dèficit sanitari per a les persones homosexuals.

Alguns dels col·lectius i associacions GLBT compten entre els seus serveis amb programes d'atenció i suport a la salut mental. La prevenció, com també la detecció precoç i el tractament d'aquestes condicions és molt important per evitar conseqüències fatals o irreversibles.

4. Les hepatitis virals

Els HSH corren un major risc d'infectar-se amb els virus que causen malalties greus del fetge, conegudes com hepatitis. Aquestes infeccions poden ser potencialment mortals i, a llarg termini, conduir a greus problemes com la cirrosi i el càncer de fetge. Afortunadament, en l'actualitat es disposa de vacunes molt efectives per prevenir dos dels tres virus més greus de les hepatitis. La vacunació universal contra els virus de les hepatitis A i B està recomanada per a tots els homes que tenen sexe amb homes. En els darrers anys, l'Agència de Salut Pública de Barcelona (ASPB) ha reportat brots d'hepatitis A en els HSH, localitzats principalment en locals de trobada sexual. Així, doncs, és molt important assegurar-se d'estar correctament vacunat ja que els virus de les hepatitis A i B són altament transmissibles. El virus A es troba en la matèria fecal i suposa un alt risc en els contactes oro-anals com ara el petó negre, el contacte de la boca amb dits prèviament introduïts a l'anus d'una persona infectada, etc. El virus de l'hepatitis B segueix unes pautes de transmissió semblants a les del VIH: risc molt alt en les penetracions anals desprotegides i baix en el sexe oral. Encara que fins fa poc l'hepatitis C no es considerava transmissible a través de les relacions sexuals, en els últims anys s'ha reportat un nombre creixent de transmissions del virus C per via sexual entre els HSH que mantenen pràctiques d'alt risc desprotegides, com ara el fisting, especialment en aquells homes infectats també amb el VIH. A falta d'una vacuna, el sexe més segur segueix sent l'únic mitjà per prevenir l'hepatitis C.

5. Infeccions de transmissió sexual (ITS)

Els HSH sexualment actius presenten una incidència molt alta d'ITS. Entre aquestes infeccions es troben la sífilis, la gonorrea i la clamídia, per a les que hi ha tractaments eficaços i curatius. Tanmateix, per a altres infeccions de transmissió sexual com el VIH i el virus del papil·loma humà (VPH) no existeixen en l'actualitat tractaments capaços de curar. És molt important diagnosticar i aturar el més aviat possible les ITS, perquè a més de ser potencialment molt greus quan no es fa tractament, poden influir de manera molt considerable en adquirir la infecció per VIH. Si presentem símptomes d'ITS o sospitem poder haver estat infectats per aquests patògens, és fonamental acudir a metges especialistes. En moltes ocasions les ITS avaluades per metges no experimentats són diagnosticades erròniament. Alguns centres comunitaris d'atenció a la sexualitat dels HSH ofereixen orientació i, en alguns casos, proves diagnòstiques.

6. Càncers de pròstata, testicles i còlon

Els homes gais i altres HSH tenen un elevat risc de patir càncers de pròstata, testicles i còlon, en molts casos amb conseqüències fatals. La detecció d'aquests tipus de càncer es produeix en moments diferents al llarg de la vida d'una persona. L'habitual manca d'atenció sanitària -poc o gens adequada als nostres problemes de salut-, com també les dificultats o barreres per

detectar aquestes malalties, pot afectar molt negativament els HSH. Tots els homes que mantenen relacions sexuals homosexuals haurien de sotmetre's a controls rutinaris per a la prevenció i la detecció precoç d'aquests càncers, tal com es recomana per a la població general.

7. Alcohol

Tot i que alguns estudis recents han millorat els coneixements sobre l'ús de l'alcohol entre la comunitat gai, encara es considera que els homosexuals tenen majors taxes d'abús i dependència de l'alcohol que els homes heterosexuales. Tot i que el consum moderat d'alcohol no té perquè afectar negativament la salut, el cert és que algunes de les malalties relacionades poden produir-se amb baixos nivells de consum.

8. Tabac

També hi ha estudis que indiquen que els HSH són més propensos al consum del tabac que els homes heterosexuales. Alguns estudis duts a terme als EUA mostren taxes d'addicció al tabac de fins a un 50% més elevades en els homes gais que en els heterosexuales. Els problemes de salut relacionats amb el consum de tabac inclouen el càncer de pulmó, les malalties cardiovasculars i la hipertensió arterial, entre altres problemes molt greus. Encara que els tractaments contra el tabaquisme no estan inclosos entre les prestacions de la Seguretat Social, si ets fumador és important consultar amb el teu metge o altres professionals sanitaris sobre programes de desintoxicació als que puguis tenir accés.

9. Fitness (Dieta i exercici)

Els problemes amb la imatge corporal són també més comuns entre els homes homosexuals degut, entre altres coses, a l'enorme pressió social existent al voltant del culte al cos entre el col·lectiu gai. A més a més, els HSH són també més propensos a patir trastorns alimentaris com la bulímia o l'anorèxia. Mentre que l'exercici regular és molt bo per a la salut cardiovascular, els excessos poden resultar perjudicials. L'ús de substàncies com els esteroides anabòlics i certs suplementos poden afectar negativament la salut. A l'altre extrem, el sobrepès i l'obesitat són problemes que també afecten a una gran part de la comunitat gai, el que pot causar una sèrie de problemes de salut com diabetis, pressió arterial alta i malalties del cor.

10. Papil·loma anal

De totes les infeccions de transmissió sexual a què es veuen exposats els HSH, els problemes derivats del virus del papil·loma humà (VPH), causant de berrugues (condilomes) genitals i anals, van molt més enllà de ser un desagradable inconvenient. El VPH pot ser una de les causes més importants en l'augment de les taxes de càncer anal en homes amb relacions sexuals homosexuals. En l'actualitat es recomanen exàmens de rutina amb citologies anals, similars als controls ginecològics que es fan a les dones per detectar càncers en etapes primerenques. No existeix tractament per al VPH i la recurrència dels condilomes és molt freqüent. Les taxes de propagació d'aquesta infecció en els contactes sexuals són molt elevades.