

salud sexual

consejos para el paciente con disfunción sexual



La sexualidad es fuente de salud, placer, afecto e intimidad, y está presente a lo largo de toda nuestra vida.

Disfrutar de una sexualidad satisfactoria nos ayuda a estar mejor.

Muchos de los problemas sexuales tienen solución, y es el profesional sanitario el que puede ayudar a resolverlos.

Gracias a que se dispone de tratamientos muy eficaces, mujeres y hombres pueden seguir siendo sexualmente activos, independientemente de su edad.

¿qué tipos de problemas sexuales pueden tener los hombres?

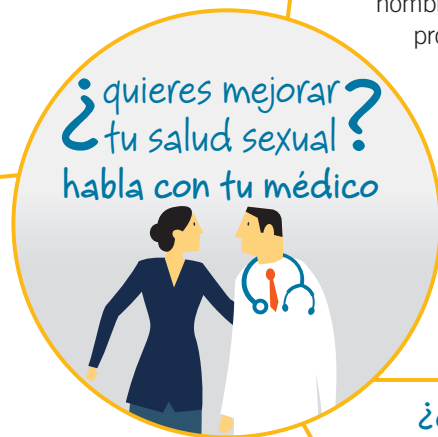
- Problemas con la erección (disfunción eréctil): el hombre es incapaz de lograr o mantener una erección la mayoría de las veces que tiene relaciones sexuales.
- Eyacular más rápido de lo deseado (eyaculación precoz).
- Tener pocas ganas y poco interés por mantener relaciones sexuales (bajo deseo sexual).
- Tardar más de lo deseado en eyacular (eyaculación retardada).
- No eyacular (eyaculación retrógrada). Ocurre sobre todo en pacientes a quienes se les ha extirpado la próstata.

¿por qué se tienen problemas sexuales?

Puede haber muchas causas diferentes: depresión, diabetes mellitus, hipertensión, hipercolesterolemia, insuficiencia renal, cardiopatías, trastornos neurológicos, traumatismos y lesiones, problemas hormonales como bajo nivel de testosterona, etc. En los hombres es muy importante la patología prostática, y en las mujeres la sequedad vaginal, los sofocos y el malestar asociado a la menopausia.

La toma de algunos medicamentos, el consumo de drogas y alcohol, los problemas psicológicos relacionados con la ansiedad, las experiencias negativas o los fallos previos, pueden ser muy relevantes, así como los problemas con la pareja, etc.

¿quieres mejorar tu salud sexual? habla con tu médico



¿qué tipos de problemas sexuales pueden tener las mujeres?

- Presentar dolor durante las relaciones sexuales (vaginismo o dispareunia).
- No tener ganas de mantener relaciones sexuales (bajo deseo sexual).
- No excitarse durante las relaciones sexuales (trastorno de la excitación).
- No tener un orgasmo durante las relaciones sexuales (anorgasmia).

¿qué se debe hacer para solucionar estos problemas?

Consultar con su médico. Le ayudará a encontrar las causas y le ofrecerá tratamiento.

Recuerde que:

- La edad no implica tener problemas sexuales, ni con ella disminuyen las necesidades afectivas ni la atracción sexual.
- Actualmente se dispone de tratamientos muy eficaces para resolver los problemas sexuales.
- La actividad sexual se puede mantener hasta el final de la vida; su realización mejora la autoestima y la intimidad, así como la vinculación con la pareja.

Enlaces de interés

- <http://www.aeem.es/documentos/menoguias/MENOGUIAVIDAYSEXO.pdf>
- http://www.asesa.org/attach/admin/pro_documentos/Documento_de_Consenso_sobre_DE.pdf

