



Disfunción Sexual femenina

¿QUÉ ES LA DISFUNCIÓN SEXUAL FEMENINA?

Muchas mujeres tienen una libido baja o problemas para alcanzar el orgasmo. A algunas mujeres no les molesta esto, pero a otras sí. La mujer tiene disfunción sexual femenina cuando está incómoda o descontenta con su bienestar sexual.

Hay varios tipos de disfunción sexual:

- Bajo apetito sexual
- Dificultad con la estimulación sexual
- Dificultad para alcanzar el orgasmo
- Dolor durante las relaciones sexuales

La mujer puede tener más de uno de estos problemas, que a menudo están relacionados. La disfunción sexual puede ser permanente o temporal. Puede presentarse todo el tiempo, solo con una pareja determinada o en determinados momentos, como después del embarazo.

¿SABÍA USTED?

Los estudios demuestran que aproximadamente 33 por ciento de las mujeres estadounidenses tienen la libido baja. De ellas, aproximadamente una de cada tres mujeres está incómoda con la libido baja. Esto es aproximadamente 10 por ciento de todas las mujeres en Estados Unidos.

Una vida sexual saludable depende de una compleja combinación de muchos factores. Ese también es el caso con una vida sexual problemática. Los problemas de salud, ciertos medicamentos, cambios en los niveles hormonales, problemas de pareja o familia, y problemas psicológicos pueden contribuir a la disfunción.

CAUSAS DE LA DISFUNCIÓN SEXUAL FEMENINA

Causas físicas

- Problemas de salud: diabetes, enfermedades cardíacas, cáncer, artritis, esclerosis múltiple o consumo excesivo de bebidas alcohólicas
- Medicamentos para tratar la hipertensión arterial, depresión, dolor; anticonceptivos orales
- Problemas ginecológicos:
 - Trastornos médicos como endometriosis, cistitis, problemas de músculos pélvicos o dolor pélvico crónico
 - Cirugía pélvica o genital que causa cicatrices, disminución del flujo sanguíneo o daño a los nervios en la zona genital

Causas hormonales

- Disminución del nivel de estrógeno debido a la menopausia (natural o quirúrgica) o insuficiencia ovárica prematura (cuando los ovarios dejan de funcionar antes de los 40 años), lo que puede causar sequedad vaginal y dolor durante las relaciones sexuales
- Posiblemente la disminución del nivel de testosterona, que las mujeres producen en pequeñas cantidades tras la extirpación de los ovarios*

Causas psicológicas y emocionales

- Angustia mental: estrés, ansiedad, depresión, trastornos de la alimentación, abuso sexual pasado, temor a embarazos no deseados
- Relaciones de pareja: aburrimiento, ira, lucha por el poder, abuso (físico o emocional)
- Creencias religiosas o culturales sobre el sexo

* En la mayoría de los estudios no se ha encontrado relación alguna entre el nivel de testosterona y la disfunción sexual femenina

¿QUÉ TRATAMIENTOS HAY PARA LA DISFUNCIÓN SEXUAL FEMENINA?

La selección del tratamiento depende de la causa de sus problemas. A menudo, lo más eficaz es una combinación de tratamientos. Si tiene una enfermedad que la está causando, hable con su médico sobre lo que puede hacer.

Conversaciones y terapia

Se recomienda hablar con su pareja acerca de lo que está sucediendo. A veces todo lo que se necesita es una mejor comunicación. Si es necesario, puede recibir terapia sola o con su pareja. La terapia sexual, que por lo general es un paso posterior en el proceso, también puede ser útil.

Cambios de estilo de vida

Algunas mujeres descubren que perder peso, consumir una dieta sana, hacer ejercicio, dejar de fumar y dormir suficiente ayuda a aumentar su bienestar e interés en las relaciones sexuales.

Trate de encontrar maneras de sentirse cómoda con su sexualidad. Esto puede implicar pensar en su actitud hacia el sexo de niña, buscar formas de aumentar su autoestima y aceptar su cuerpo tal como es.

Medicamentos

Si ciertos medicamentos están causando los problemas, su médico puede cambiárselos. Otros medicamentos también pueden ser beneficiosos.

Estrógeno

El estrógeno puede ayudar con la resequedad vaginal y el dolor durante las relaciones sexuales. Existen dos tipos de estrógeno de venta con receta: locales (vaginales) y para todo el cuerpo (sistémicos).

- El estrógeno local (vaginal) viene en dosis muy bajas y es un comprimido o crema que se inserta en la vagina. También viene en un aro vaginal. A diferencia del estrógeno para todo el cuerpo, no existen riesgos de salud con el tratamiento local, pues solo una pequeña cantidad de estrógeno llega al torrente sanguíneo.
- El estrógeno sistémico para todo el cuerpo, también llamado terapia hormonal, viene a manera de píldora, parche, gel o aerosol. El estrógeno sistémico. Ya que afecta todo el cuerpo, conlleva ciertos riesgos de salud, como apoplejía y coágulos de sangre. Estos acontecimientos son poco comunes en mujeres saludables que reciben terapia hormonal al aproximarse la menopausia. Las mujeres que no han tenido una histerectomía también deben tomar progestina, otra hormona femenina, para prevenir el cáncer uterino.

Otros medicamentos

- Los tratamientos de venta sin receta, que no contienen hormonas y tienen pocos efectos secundarios, pueden ser útiles. Incluyen cremas hidratantes que se aplican en la vagina varias veces por semana o lubricantes para la vagina, que se usan antes de las relaciones sexuales.
- La testosterona, cuando se usa por un periodo breve (de uno a dos años), puede aumentar el deseo sexual en algunas mujeres. Los productos de testosterona para las mujeres cuentan con aprobación en algunos países pero no en Estados Unidos. No se ha probado la seguridad a largo plazo del uso de testosterona por las mujeres. Se está estudiando el tema.

Dispositivos

Un dispositivo de venta con receta llamado Eros puede ayudar con la estimulación al aumentar el flujo de sangre a la zona genital y aumentar las sensaciones.

Preguntas que debe hacerle a su médico

Tenga en cuenta que algunos médicos no han recibido capacitación para tratar problemas sexuales. Pregúntele a su médico si se siente cómodo ayudándola a tratar un problema sexual. Si no, pregúntele si le puede recomendar a un experto que la pueda ayudar.

Antes de hacerle cualquier pregunta a su proveedor de atención médica, piense en lo que quiere decir. Piense en maneras de hablar francamente y sin rodeos, y trate de ser lo más específica posible. Puede utilizar una de las afirmaciones a continuación y agregar datos personales.

- **Estoy insatisfecha/triste/decepcionada con mi vida sexual porque _____**
- **Ha habido cambios en la relación sexual con mi pareja: _____**

Otras preguntas:

- **¿Cuáles son mis opciones de tratamiento?**
- **¿El tratamiento va a aliviar mis síntomas?**
- **¿Cuáles son los riesgos y beneficios de cada opción de tratamiento?**
- **¿Cuánto tiempo necesito tratamiento?**
- **¿Debo consultar con un especialista?**

RECURSOS

- Encuentre un endocrinólogo: www.hormone.org o llame al 1-800-HORMONE (1-800-467-6663)
- Información sobre la menopausia y salud femenina de la Red de Salud Hormonal (Hormone Health Network): www.hormone.org/Resources/menopause-and-womens-health.cfm
- Información sobre la salud sexual y menopausia de la Sociedad sobre la Menopausia de Norteamérica (North American Menopause Society): www.menopause.org/for-women/-em-sexual-health-menopause-em-online
- Información sobre la disfunción sexual femenina de la Mayo Clinic: www.mayoclinic.com/health/female-sexual-dysfunction/DS00701

EDITORES

Cristina Meriggiola, MD
Cynthia A. Stuenkel, MD
Margaret Wierman, MD

Diciembre del 2012

La Red de Salud Hormonal (*Hormone Health Network*) ofrece recursos gratuitos por Internet que se basan en los más avanzados conocimientos científicos y clínicos de la Sociedad de Endocrinología (*The Endocrine Society* en www.endo-society.org). El objetivo de la Red es que los pacientes no solo tengan información, sino que sean activos participantes en la atención de salud que reciben.

Disfunción sexual femenina hoja informativa



www.hormone.org