



Tener diabetes no tiene que impedirle tener y disfrutar las relaciones sexuales. Aunque sea difícil hablar de sus preocupaciones sobre sus relaciones sexuales, es importante hablar abierta y francamente con su médico/a y con su educador/a de diabetes para resolver cualquier problema. Hoy en día están disponibles muchos tratamientos.

Problemas con las erecciones

La diabetes puede producir problemas sexuales en los hombres. Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar los nervios que llegan al pene, lo cual puede reducir el flujo de sangre hacia los genitales. Esto a su vez puede causar impotencia, que es cuando el pene no se endurece o no se mantiene lo suficientemente duro como para tener relaciones sexuales. Sin embargo, alrededor de la mitad de los casos de impotencia se deben a otras causas, por ejemplo:

- *El estrés o la ansiedad en cuanto a su rendimiento sexual*
- *El consumo excesivo de alcohol (más de 2 bebidas alcohólicas al día) o el uso de drogas*
- *Bajos niveles de testosterona (hormona masculina)*
- *Alguna enfermedad del corazón, ataque cerebral (embolia) y problemas de los riñones*
- *Ciertos medicamentos de receta médica (especialmente para la presión alta y las enfermedades del corazón)*



Presión y ansiedad relacionadas con el rendimiento sexual

Muchos hombres sienten mucha presión y ansiedad respecto a su rendimiento sexual. Sienten que el placer del encuentro sexual depende totalmente de ellos. Esta ansiedad por sí sola puede causar problemas con las erecciones. Algunos hombres pueden no sentirse lo suficientemente excitados durante el sexo porque no han platicado sobre sus propios deseos. Aunque sea difícil, hable con su pareja sexual sobre lo que usted siente y necesita sexualmente. Esto puede reducir la ansiedad que siente y ayudarle a evitar los problemas con las erecciones. Es importante reconocer que el sexo no es sólo el acto sexual, sino dos personas que comparten su

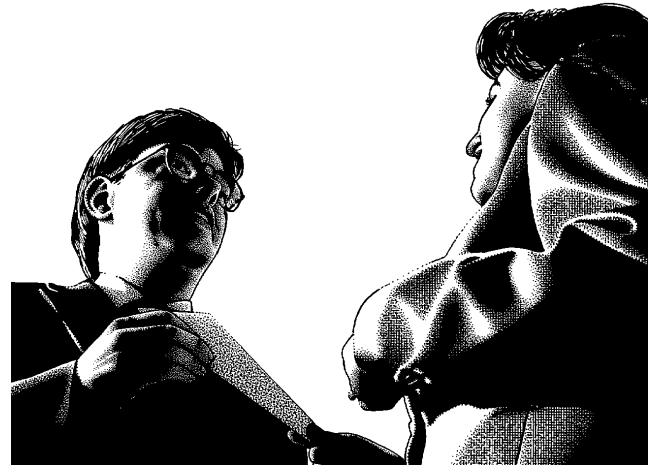
cariño y su pasión por medio del placer físico.

Podemos ayudarle

Los tratamientos actuales incluyen medicamentos (tanto pastillas como inyecciones), aparatos mecánicos (bombas de vacío) y, en algunos casos, la cirugía. Lo importante es reconocer que algo anda mal y que usted necesita ayuda. Juntos usted y su médico o educador de diabetes podrán identificar la causa del problema y escoger el tratamiento que mejor le convenga.

Lo que usted puede hacer

- **Mantenga el mayor control posible sobre sus niveles de azúcar en la sangre.**
- **No tome mucho alcohol ni use drogas.**
- **Hable abierta y sinceramente con su pareja sexual sobre sus deseos y sentimientos.**
- **Avise a su médico o educadora de diabetes si usted tiene alguna duda o problema sexual.**



Para más información...

- Visite el centro de educación para la salud más cercano. Llame al *Teléfono de la salud* de Kaiser Permanente al 1-800-332-7563.
- ¡Visítenos hoy en Internet! Inscríbase gratis en www.kp.org. Seleccione "Kaiser Permanente Online", el sitio web exclusivamente para los miembros de Kaiser Permanente (en inglés solamente).