



Para mujeres: Diabetes y salud sexual

No hay motivos para que la diabetes le impida disfrutar del sexo. Si usted está preocupada por su salud sexual, existen varias maneras sencillas y efectivas para cuidar de usted misma. Hable con su médico o educador(a) para la diabetes para que le transmitan sus ideas y la ayuden.

Su salud sexual puede verse afectada por muchos factores. Aquí le detallamos algunos:

Estrés y depresión

Las personas que tienen diabetes se sienten más estresadas y hasta pueden deprimirse. Esto puede causar problemas sexuales. Es más, algunos medicamentos utilizados para tratar la depresión pueden interferir con los deseos sexuales de una mujer.

Presión y ansiedad

Encontrar un momento para relajarse y atender sus necesidades de intimidad puede ser complicado. El deseo de complacer a su pareja puede ser otra fuente de presión. Es posible que no sea sencillo, pero hablar con su pareja acerca de lo que siente y necesita sexualmente puede ayudar a disminuir su ansiedad.

Daños en el sistema nervioso

Un nivel alto de azúcar en la sangre puede dañar el sistema nervioso y los vasos sanguíneos, incluso el área vaginal. Esto puede causar problemas de vejiga, sequedad vaginal, poco interés sexual y dificultad para alcanzar el

clímax. La menopausia también puede causar estos problemas.

Sequedad vaginal: el aumento de sequedad puede hacer que las relaciones sexuales sean dolorosas e incómodas. Trate de:

- Utilice un lubricante personal a base de agua, disponible en la mayoría de las farmacias. No utilice vaselina o productos a base de aceite. Estos dañan los condones y pueden causar infecciones.
- Hable con su médico o educador(a) para la diabetes acerca de alguna terapia a base de alguna crema vaginal de estrógeno o reemplazo de hormonas, especialmente si se encuentra transitando la menopausia.

Problemas de vejiga: la pérdida de orina (incontinencia) o la imposibilidad para vaciar la vejiga completamente puede ser el resultado de daños en el sistema nervioso. Para evitar esto, trate de:

- Ir al baño cada 1 ó 2 horas. No espere hasta sentir que la vejiga está llena.
- Orine 30 minutos antes y después de tener relaciones sexuales.
- Practique ejercicios de Kegel para mantener fuertes los músculos que rodean la vagina y la vejiga. (Lea la nota de recuadro).
- No fumar. Fumar puede empeorar los problemas de vejiga. Si usted fuma, hable con su médico acerca de cómo dejar de fumar. Nosotros podemos ayudarla.

Infección por candida y otros tipos de infecciones vaginales

Las mujeres con altos niveles de azúcar en la sangre tienden a ser más propensas a contraer infecciones por candida y otros tipos de infecciones vaginales. La menopausia puede empeorar esto. Usted puede ayudar a prevenir infecciones si hace lo siguiente:

- Lave el área vaginal diariamente cuando tome un baño o una ducha.
- Use ropa interior de algodón.
- Reduzca o elimine el azúcar de su dieta.

Ejercicios de Kegel

Los ejercicios de Kegel son fáciles de hacer usted puede practicarlos en cualquier lugar sin que nadie lo note.

- Siéntese o recuéstese.
- Contraiga los músculos que utilizaría para dejar de orinar. (No debe sentir que su estómago o trasero se tensen).
- Contraiga los músculos durante 3 segundos y luego relájelos durante 3 segundos.
- Repita de 10 a 15 veces por sesión.
- Intente hacer esto al menos 3 veces al día. Mientras más lo practique, más probabilidades tendrá de que los ejercicios ayuden.

- Coma yogur con bajo contenido de grasa o sin grasa, sin sabor o endulzado artificialmente (con cultivos de lactobacilos).
- Comience el tratamiento tan pronto aparezcan los primeros síntomas de infección por candidas. Hable con su profesional de la salud acerca de las cremas de venta libre, como *Monistat* o *Gyne-Lotrimin* para tratar las infecciones por candidas o cremas con 1% de hidrocortisona para tratar la comezón. También puede comunicarse con la línea Citas y Consejos para obtener más información.

Hormonas

Controlar su nivel de azúcar en la sangre justo antes y después de sus períodos puede ser complicado, debido a los cambios hormonales. Intente llevar un registro de sus niveles de azúcar en la sangre en un calendario o en un registro de azúcar en la sangre para determinar un patrón que refleje la medida en la que su período afecta estos niveles. Los cambios hormonales de la menopausia también pueden afectar el control de los niveles de azúcar en la sangre. Y por supuesto, sus niveles hormonales pueden producir un fuerte impacto en su deseo sexual y en su respuesta al sexo. Hable con su médico o profesional de la salud si los cambios hormonales parecen afectar su vida sexual.

Inquietudes emocionales

La diabetes puede cambiar sus sentimientos con respecto al sexo de varias maneras. Usted puede:

- Sentir que invierte todo su tiempo y su energía en el cuidado de su salud.
- Tener dificultad para relajarse y olvidarse de los problemas.

- Sentirse menos atractiva.
- Sentir que su cuerpo ya no le responde como solía hacerlo.
- Estar confundida respecto de qué compartir con su pareja en relación a sus necesidades físicas y temores.

La comunicación abierta y afectuosa es la mejor manera para que las parejas superen cualquier tipo de barreras físicas y emocionales con respecto a la salud sexual. Es importante encontrar momentos de intimidad. Muchas mujeres han descubierto que los masajes pueden ayudarlas a sentirse más cómodas, relajadas y predisuestas. Otras mujeres hacen ejercicios regulares para relajarse y mejorar su imagen personal y su salud general.

Qué puede hacer

- Mantenga su nivel de azúcar en la sangre, su presión arterial y su nivel de colesterol lo más controlados posible.
- Deje de fumar.
- Sea consciente de la cantidad de alcohol que bebe. Beber demasiado alcohol, con demasiada frecuencia, puede afectar su capacidad para disfrutar del sexo.
- Hable abiertamente con su pareja acerca de lo que siente y quiere.
- Su médico, instructor para la diabetes u otros profesionales de la salud saben que la salud sexual es una parte importante de la salud física y emocional. Hable con ellos acerca de sus preocupaciones.

Embarazo

Para planificar un embarazo saludable mientras se controla una enfermedad crónica como la diabetes, es muy importante que hable con su médico antes de quedar embarazada. Si toma medicamentos recetados como estatinas para enfermedades cardíacas, medica-

mentos de venta libre o remedios herbales de manera habitual, hable con su médico para determinar si esos medicamentos son recomendables o no durante el embarazo. Cambiar su plan de tratamiento o medicamentos y asegurarse de que su diabetes esté bien controlada, pueden marcar una gran diferencia a la hora de garantizar su salud y la de su bebé durante el embarazo.

Algunos medicamentos para la diabetes, como *Glucophage* (metaformina), pueden aumentar las posibilidades de quedar embarazada. Si no quiere quedar embarazada, converse con su equipo de atención médica acerca de las opciones para el control de la natalidad.

Otros recursos

- Visite a nuestro sitio web en kp.org/espanol. Aquí encontrará la Enciclopedia de la salud (Health Encyclopedia), que ofrece información más detallada acerca de éste y muchos otros temas.
- Consulte *La guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente* (Kaiser Permanente Healthwise Handbook).
- Comuníquese con el Centro o Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente para obtener programas para una vida saludable, información y otros recursos sobre salud.
- Si se siente deprimida o agobiada, considere tomar cursos de educación sobre salud del comportamiento o pida una cita con un especialista del comportamiento. Para obtener más información acerca de los cursos disponibles, comuníquese con el Centro de educación para la salud o con el departamento de psiquiatría local.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéutico.