

salud sexual

consejos para el paciente con diabetes



Disfrutar de una buena salud sexual ofrece numerosas ventajas. La sexualidad es fuente de placer y de liberación física, y a través de ella se fomentan la intimidad y la complicidad con la pareja, si la hay, potenciando también la autoestima en cada persona.

Si se desea, la actividad sexual casi siempre es posible, a pesar de sufrir alguna enfermedad. Cuando hablamos de actividad sexual nos referimos a prácticas sexuales en pareja o mediante estimulación propia, incluyendo caricias, juegos, penetración, masturbación, etc.

En la diabetes se produce un exceso de glucosa en sangre, ya que nuestro organismo no utiliza adecuadamente la insulina para reducirla.

Los diabéticos pueden sufrir problemas sexuales con el paso del tiempo, sobre todo dificultad para la lubricación vaginal en las mujeres y disfunción eréctil en los hombres. Para prevenirlos o superarlos, es fundamental mantener un buen control de la enfermedad. Con tal objetivo se han de tener en cuenta algunas recomendaciones:

- La persona diabética ha de asumir una actitud de compromiso en el cuidado de su enfermedad.
- El control de la diabetes ha de ser óptimo, a fin de evitar su progresión y la aparición de complicaciones. Es esencial la determinación periódica de glucosa y de hemoglobina glucosilada (HbA_{1c}).
- Se han de controlar otras enfermedades que se suelen asociar a la diabetes (hipertensión,

colesterol, obesidad...), dado que incrementan el riesgo de sufrir complicaciones, así como problemas sexuales.

- La alimentación y la práctica regular de ejercicio son fundamentales.

Si los problemas sexuales ya se han presentado, su médico le informará sobre qué es lo más recomendable. Tenga en cuenta las siguientes cuestiones:

- Las caricias y los masajes compartidos, sin la obligación de tener que llegar al coito siempre, son beneficiosos.
- Es conveniente «abandonarse» durante la actividad sexual, no vigilarse a sí mismos. De hacerlo, pueden aparecer bloqueos que complican el encuentro.
- Para la disfunción eréctil algunos medicamentos son de gran ayuda, consulte a su médico. Para los problemas de lubricación vaginal, los lubricantes o humectantes resultan muy útiles.



Enlaces de interés



- <http://sexoysalud.consumer.es/salud-y-sexualidad/en-las-personas-que-sufren-diabetes>
- <http://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/problemas-sexuales-urologicos-diabetes/Pages/index.aspx>