



## Hospital “Miguel Pérez Carreño.

**Autora:** Dra. Leinys Simoza, Residente del postgrado de Endocrinología  
Caracas-Venezuela

# Diabetes y sexualidad en la mujer

### Temas a tratar:

- Disfunción sexual en las mujeres
- Infecciones de transmisión sexual

### Vida sexual y diabetes:

- Muchas personas sufren de periodos en los que el deseo sexual y/o la respuesta sexual se ven disminuida.
- Las complicaciones de la diabetes pueden ocasionar problemas en la función sexual.
- Las alteraciones sexuales muchas veces son síntomas de otras enfermedades psicológicas y orgánicas, por ejemplo: la diabetes.
- La disfunción sexual: es una de las complicaciones posibles en el horizonte de un paciente diabético, especialmente cuando no sigue los cuidados ni controles recomendados.
- “La disfunción sexual se relaciona más con los pacientes que no llevan un buen control de su enfermedad.”

### ¿Cuáles son las complicaciones de la diabetes que afectan la vida sexual?

- La vasculopatía (alteraciones a nivel de los vasos sanguíneos).
- La neuropatía (alteraciones a nivel de las fibras nerviosas).

### ¿Cuáles son las formas de presentación de la disfunción sexual en pacientes diabéticos?

#### En las mujeres:

- Disminución del deseo sexual
- Lubricación vaginal disminuida
- Dificultad para experimentar orgasmo
- Coito doloroso
- Infecciones vaginales: candidiasis

## ¿Sé produce disfunción sexual en la mujer diabética?

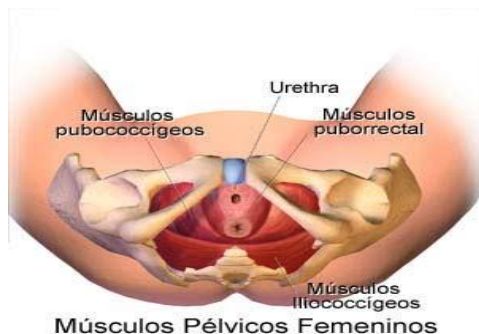
- La diabetes en las mujeres puede producir alteración en los nervios y células que recubren el interior de la vagina, produciendo sequedad y por lo tanto molestias cuando se produce la penetración, estas molestias a su vez pueden hacer que la mujer no tenga deseo sexual.

### Recomendaciones en caso de disfunción sexual en la mujer diabética

- Cambios en el estilo de vida.
- Existen geles para aplicar en la vagina que pueden mejorar el problema de la sequedad vaginal cuando usted mantenga relaciones sexuales. (lubricantes vaginales).
- Debe utilizar lubricantes vaginales a base de agua, debido a que los que contienen en su fórmula aceites pueden promover el crecimiento de bacterias y por consiguiente infecciones.
- El exceso de limpieza en el área genital también puede ser peligroso, pues cambia el nivel de acidez (pH) de la vagina, lo cual favorece el crecimiento de gérmenes.
- Consulte a su médico si presenta dichas alteraciones. Se pueden tratar y ayudarla a mejorar.
- Realizar ejercicios que pueden fortalecer los músculos de la vagina (ejercicios de Kegel).

### Ejercicios de Kegel

- Antes de que comience a realizar los ejercicios Kegel es importante que localice los músculos pélvicos:
- La forma más común de hacerlo es intentando detener el flujo de orina.
- Relaje los músculos y reanude el flujo de orina y podrá tener una percepción mucho mejor de donde se encuentran estos músculos.
- No realice los ejercicios Kegel mientras orina, debido a que esto tiene un efecto contrario debilitando los músculos.



- Si todavía tienes problemas encontrando tus Kegels, coloca tu dedo dentro de tu vagina y aprieta los músculos.



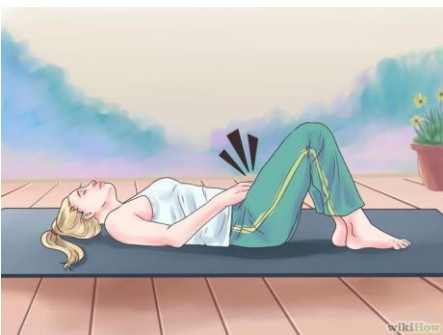
- Utiliza un espejo para encontrar tus Kegels.



- Asegúrate de vaciar tu vejiga antes de empezar tus ejercicios.



- Concéntrate en sólo contraer los músculos del piso pélvico durante 5 segundos.



- Relaja tus músculos durante 10 segundos, repite el ejercicio 10 veces, aumenta el tiempo de contracción hasta llegar a 10 segundos.



### Otros problemas relacionados con la disfunción sexual en los pacientes diabéticos

- Depresión
- Infecciones vaginales
- Disfunción hormonal

### Enfermedades de transmisión sexual

- Son enfermedades infecciosas que se transmiten por contacto genital (pene/vagina, boca/órgano genital, ano/genital)
- Las más conocidas son: hepatitis B y C, condilomas, gonorrea, sífilis, clamidias, herpes y HIV.
- Los pacientes diabéticos tienen mayor predisposición a infecciones.
- ¡Siempre se deben tomar precauciones a través del uso de preservativo!
- Al primer síntoma se debe acudir al médico especialista.
- El tratamiento para el paciente y la pareja es de vital importancia.