

DISFUNCIÓN SEXUAL

¿Sigue siendo tabú?

Conocer los aspectos más importantes de la disfunción sexual, así como las opciones de mejora pueden ayudar a romper algunas barreras de esta complicación.



DR. FRANCISCO JOSÉ ESCOBAR LAVADO. MÉDICO DE FAMILIA. CS JINAMAR (TELDE). GRAN CANARIA

Se habla de disfunción sexual ante aquella dificultad que puede aparecer en cualquier momento del acto sexual y que va a dificultar a la persona, o a su pareja, el disfrute de dicha relación.

Aunque no se considere una complicación grave, sí que afecta de manera importante a la calidad de vida de quienes la padecen, aunque, por su carácter personal e íntimo, en muchas ocasiones es difícil que la comuniquen o que el médico pregunte sobre ella.



POR QUÉ SE ORIGINA

La diabetes puede tener un importante impacto en su aparición, siendo sus principales causas las alteraciones a nivel de los pequeños vasos sanguíneos (conocido como microangiopatía) y de los nervios (destacando la neuropatía diabética autonómica, que es una alteración que afecta, entre otros, a los órganos genitales).

Existen otros factores de igual importancia como: el mal control glucémico, la presencia de otras complicaciones como la retinopatía diabética, desequi-

Recomendaciones

- Pide ayuda a tu médico de Atención Primaria.
- Es importante que sigas una alimentación equilibrada.
- Mantén un buen control glucémico.
- Aumenta la actividad física.
- Reduce el sobrepeso.
- Evita el consumo de alcohol y tabaco.
- Si lo crees adecuado pide apoyo psicológico.

librios a nivel hormonal, hipertensión, obesidad, tabaquismo, uso de ciertos medicamentos, junto, y de manera también muy importante, a factores psicológicos.

¿AFECTA A HOMBRES Y A MUJERES?

Ambos pueden padecerla, aunque la disfunción eréctil masculina es la más estudiada y para la que más opciones terapéuticas existen.

La Sociedad Española de Diabetes informa que más del 50 por ciento de los

hombres y el 25 por ciento de las mujeres con diabetes la experimentarán a lo largo de su vida.

En muchas ocasiones, la disfunción sexual puede ser motivo de sospecha de diabetes en personas que aún no han sido diagnosticadas.

DIAGNÓSTICO

Es importante acudir a su médico para poder realizar una evaluación clínica general (sobre posibles hábitos, consumo de fármacos, síntomas de enfermedad cardiovascular (ECV), etcétera.

El uso de cuestionarios también pueden ayudar a diagnosticar en el varón la disfunción sexual eréctil.



Síntomas de la disfunción sexual

| EN HOMBRES | EN MUJERES |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ● Disfunción eréctil (más frecuente). ● Trastornos de la libido. ● Disminución del deseo sexual. ● Trastornos de la eyaculación. | <ul style="list-style-type: none"> ● Falta de lubricación vaginal. ● Dispareunia o dolor en las relaciones sexuales. ● Pérdida del deseo sexual. ● Dificultad para alcanzar el orgasmo. ● Alteraciones en la excitación. |

Así, el IIEF-5 (siglas en inglés de Índice Internacional de Función Eréctil) donde se plantean 5 preguntas, con una puntuación entre cinco como mínimo y 25 como máximo, determina la probabilidad de padecer disfunción sexual eréctil). En todos los hombres con disfunción sexual eréctil sería adecuado descartar la presencia de enfermedad cardiovascular asintomática, ya que se

calcula que la disfunción eréctil se adelanta en 3 años a la aparición de la enfermedad cardiovascular sintomática.

TRATAMIENTO, ¡HAY OPCIONES!

Sea cual sea el origen de la disfunción eréctil, es recomendable un abordaje multifactorial y que tenga en cuenta a la pareja, si el paciente así lo considera.

➤ **Tratamiento no farmacológico**, cambios en los estilos de vida, revisar la medicación y evitar, en la medida de lo posible, fármacos que contribuyan a su aparición, terapia psicosexual

➤ **Tratamiento oral**, mediante los denominados inhibidores de la fosfodiesterasa (PDE5) (tratamiento de elección), que actúan provocando una vasodilatación y erección del pene si existe estimulación sexual .

➤ **Tratamiento tópico**, como el uso de lubricantes vaginales en mujeres.

➤ **Otros tratamientos** (terapia intracavernosa, terapia intrauretral, terapia hormonal, dispositivos de vacío, prótesis peneana) sobre los cuales puede consultar con su médico de Atención Primaria.



En todos los hombres con disfunción eréctil sería adecuado descartar la presencia de enfermedad cardiovascular asintomática, ya que se calcula que la disfunción eréctil se adelanta en torno a 3 años a la aparición de la enfermedad cardiovascular sintomática.