

Preocupaciones sexuales de la mujer después de la menopausia

La **menopausia**, también conocida como el cambio de la vida, ocurre cuando los ovarios de una mujer dejan de producir óvulos y hormonas. Una mujer que entra en la menopausia pronto deja de tener períodos menstruales regulares y ya no puede concebir hijos. La menopausia es una fase normal en la vida de una mujer. Debido a que la menopausia también pueden ocurrir cuando los ovarios de una mujer son extirpados por medio de una cirugía (conocida como **ooforectomía**) o dejar de trabajar debido a quimioterapia o a otros medicamentos, la menopausia también puede presentarse en mujeres jóvenes. Puesto que los ovarios y las hormonas que producen están relacionados con la función sexual, las mujeres pueden tener preguntas acerca de su capacidad de tener una vida sexual saludable después de la menopausia. El número del 14 de febrero del 2007 de la revista *JAMA* incluye un artículo acerca de preocupaciones sexuales después de la menopausia.

PREOCUPACIONES DESPUÉS DE LA MENOPAUSIA

- Disminución de la **libido** (deseo sexual)
- Dificultad con la excitación sexual
- Incapacidad de tener un orgasmo o disminución de las sensaciones orgásmicas
- Resequedad vaginal y adelgazamiento de las paredes vaginales que ocasionan dolor durante el acto sexual
- Bochornos
- Cambios de estado de ánimo
- Disminución del sentido de atractivo sexual

Un estilo de vida saludable (ver abajo) es importante para mantener una vida sexual saludable. El tratamiento de los problemas médicos (como diabetes, alta presión arterial y enfermedad cardiovascular) puede mejorar la función sexual. Los vasos sanguíneos y los nervios son parte del complejo control de la respuesta sexual. Debido a esta importante participación de los vasos sanguíneos, las enfermedades como la diabetes afectan la salud sexual. Algunos medicamentos pueden tener efectos adversos sobre el deseo sexual, la respuesta sexual y la capacidad de tener un orgasmo. Su médico puede sugerir alternativas si la respuesta sexual cambia con el uso de ciertos medicamentos. Cuando los problemas sexuales son parte de problemas en la relación o cuando hay otras preocupaciones emocionales, puede sugerirse asesoría. No todas las mujeres tienen preocupaciones sexuales después de la menopausia, y algunas pueden sentirse más sexualmente libres puesto que ya no es posible que se embaracen. Además, las mujeres pueden sentirse más seguras de sí mismas a medida que maduran. Eso puede mejorar la salud mental y con frecuencia se traduce en más confianza y comodidad con los aspectos sexuales.

VIDA SALUDABLE DURANTE Y DESPUÉS DE LA MENOPAUSIA

- Consuma alimentos saludables, incluyendo granos enteros, grasas vegetales (como aceite de oliva) y frutas y verduras frescas. Limite la ingesta de productos animales altos en grasa.
- Mantenga un peso saludable.
- No fume.
- Ejercítense de manera regular, puesto que hacerlo reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular, diabetes y cánceres y ayuda a mejorar el estado de ánimo y el bienestar general. Los ejercicios específicos del piso pélvico mejoran la condición de los músculos usados durante el sexo y pueden aumentar las sensaciones durante el orgasmo.
- Hable con su doctor sobre el alivio de síntomas como resequedad vaginal, bochornos y disminución del deseo sexual. Asegúrese de decirle a su doctor acerca de cualquier tratamiento alternativo o de venta sin receta que usted use.

Fuentes: Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer; Sociedad Norteamericana de la Menopausia; Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos

Redacción: Janet M. Torpy, MD

Ilustración: Alison E. Burke, MA

Edición: Richard M. Glass, MD

La Página de JAMA para Pacientes es un servicio público de la revista *JAMA*. La información y las recomendaciones que aparecen en esta página son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no sustituyen un diagnóstico médico. Para información más específica relacionada con su situación personal, *JAMA* le sugiere que consulte a su médico. Los médicos y otros profesionales de la medicina pueden fotocopiar esta página sin fines comerciales para compartirla con sus pacientes. Para adquirir reimpresiones por volumen, llame al 203/259-8724.



PARA MÁS INFORMACIÓN

- Centro Nacional de Información sobre la Salud de la Mujer
www.4woman.gov
- Sociedad Norteamericana de la Menopausia
www.menopause.org
- Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos
www.acog.org

INFÓRMESE

Para encontrar ésta y otras Páginas de JAMA para Pacientes publicadas anteriormente, visite el índice de Páginas para Pacientes en el sitio web de *JAMA*: www.jama.com. El 19 de febrero de 2003 se publicó una Página para Pacientes sobre perimenopausia y el 21 de agosto de 2002 se publicó una sobre la terapia de reemplazo de hormonas.

