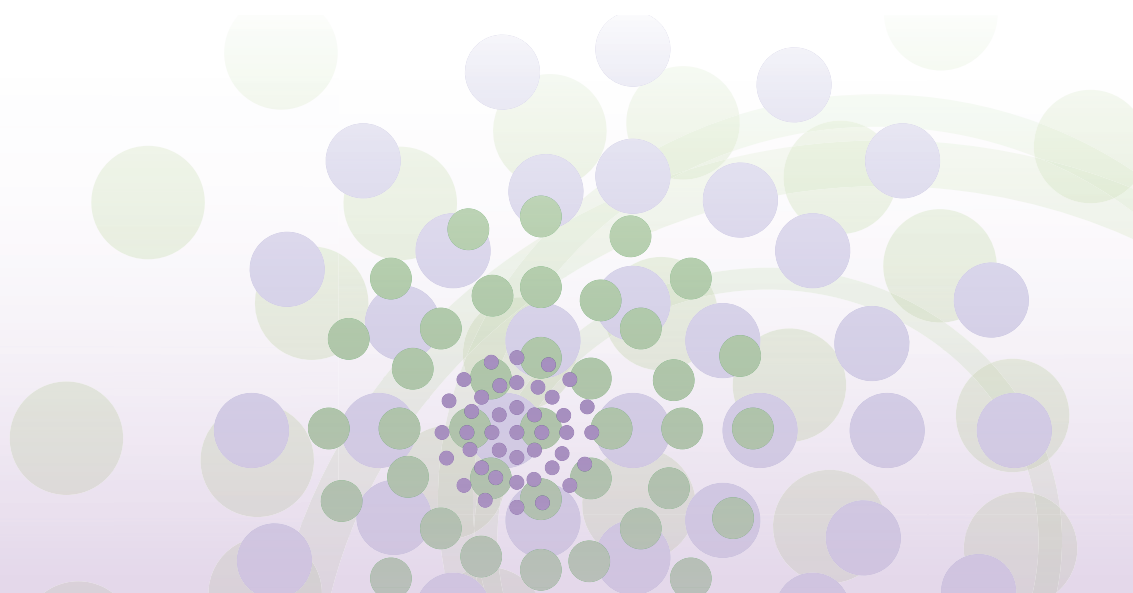


# Información para hombres y mujeres: Vida y sexo más allá de los 50



Documento dirigido al profesional sanitario para informarle  
del contenido de la MenoGuía para pacientes

## Información para hombres y mujeres: Vida y sexo más allá de los 50

Las MenoGuías de la AEEM ofrecen material informativo para dar respuesta, en un lenguaje sencillo, a las cuestiones básicas que se plantea la población en general.

Esta información no pretende ser un sustituto del consejo médico, diagnóstico o tratamiento. Busque siempre la opinión de su propio médico u otro profesional sanitario cualificado respecto a cualquier duda. © 2014 AEEM.

**Autor:** Rafael Sánchez Borrego (*Barcelona*)

**Editor Invitado:** Francisca Molero Rodríguez (*Barcelona*)

**Actualización de la información:** Mayo 2014

### Sexualidad a partir de los 50 años

Desde siempre, hombres y mujeres han creído que los problemas sexuales eran una parte normal del envejecimiento. Afortunadamente, la medicina moderna y el cambio de actitudes han desmentido este mito. Ahora que las mujeres y hombres y los profesionales sanitarios se sienten más cómodos hablando de los problemas sexuales, y con la aparición de nuevos tratamientos, no hay ninguna razón por la que las mujeres y hombres no puedan seguir siendo sexualmente activos después de los 50 años.

### En varones

#### ¿Qué tipos de problemas sexuales pueden tener los hombres?

Los problemas sexuales en los hombres pueden incluir:

- Impotencia o disfunción eréctil: ser incapaz de lograr o mantener una erección la mayoría de veces que tiene relaciones sexuales.
- Libido baja: tener poco o ningún interés en el sexo.
- Eyaculación precoz: eyacular demasiado pronto, antes de que el hombre lo desee.
- Ser incapaz de eyacular (a pesar de que puedan obtener y mantener una erección).

#### ¿Qué causa problemas sexuales?

Los hombres pueden tener problemas para conseguir o mantener una erección si tienen una condición que impida que el pene reciba suficiente sangre. Cosas que reducen el flujo sanguíneo hacia el pene pueden incluir:

- Diabetes
- Tensión Arterial alta
- Fumar
- Consumir alcohol y/ o otras drogas

Otros factores que influyen en los problemas sexuales son la depresión, el estrés, las preocupaciones de todo tipo, los medicamentos, etc.

#### ¿Debería consultar con un profesional?

Sí. Le pueden ayudar a determinar la causa de su problema. Le harán una historia clínica, un examen y posiblemente análisis de sangre. También podrían solicitarle alguna otra prueba, como una que mide sus erecciones nocturnas.

#### ¿Cómo se tratan los problemas sexuales?

El tratamiento depende de la causa del problema y puede incluir:

- Medicamentos para ayudar a obtener y mantener la erección. Hay medicamentos muy seguros y eficaces pero es el médico quien debe recetarlos, ya que pueden inter-

ferir con otros medicamentos que se tomen. Los hombres que tomen medicamentos para el corazón como son los parches de nitroglicerina, no deben tomarlos. Ejemplos de estos medicamentos incluyen sildenafil (comercializado como Viagra®), vardenafil (vendido como Levitra®) y tadalafil (Cialis®).

- Dispositivos para ayudar a conseguir y mantener una erección – Los dispositivos par la erección funcionan de diferentes maneras. Algunos se implantan en el pene para lograr una erección. Otros actúan provocando un vacío y ayudan a retener la sangre en el pene.
- Tratamiento hormonal – Pueden ocurrir problemas sexuales cuando el organismo de un hombre no produce suficientes hormonas masculinas (testosterona). Si sus niveles hormonales son muy bajos, su médico le puede tratar con testosterona, que puede administrarse como inyectable, parche, gel de la piel, o tabletas.
- Tratamiento para mejorar el estado de ánimo – Los médicos pueden prescribir medicamentos o la psicoterapia para los hombres que se sienten deprimidos o preocupados.
- Tratamientos para retrasar la eyaculación – Los médicos pueden prescribir medicamentos para evitar que los hombres eyaculen demasiado rápido. Actualmente disponemos de un medicamento que es la dapoxetina (Priligy®) que asociado a asesoramiento sexual consigue muy buenos resultados.
- Tratamiento para ayudar a problemas de eyaculación causadas por medicamentos para la depresión – A veces, los medicamentos utilizados para tratar la depresión pueden hacer que sea difícil o imposible que un hombre eyacula. Informe a su médico si esto sucede. Pueden cambiar la dosis o el medicamento para evitar dicho problema.

## ■ En mujeres

Problemas sexuales que las mujeres pueden tener incluyen:

- Tener dolor durante las relaciones sexuales.
- No excitarse o no tener deseo durante el sexo.
- No tener un orgasmo durante las relaciones sexuales.
- No querer tener sexo.

Algunas mujeres tienen problemas con el sexo durante toda su vida adulta. Otras mujeres desarrollan problemas más adelante en la vida.

### ¿Qué causa problemas sexuales?

Los problemas sexuales pueden ser causados por muchas cosas. Por ejemplo, una mujer puede tener problemas sexuales si:

- Tiene problemas con su pareja o en su relación.
- Se siente infeliz o mal consigo misma.
- Desconocimiento de su propio cuerpo.
- Falta de información sexual.

Los problemas sexuales también pueden estar relacionados con eventos físicos en la vida de una mujer. Por ejemplo, el sexo puede ser doloroso para una mujer en las semanas o meses después de dar a luz. Y algunas mujeres pierden interés en el sexo a medida que envejecen o después de que pasan por la menopausia. (La menopausia es el momento en la vida de una mujer cuando deja de tener períodos menstruales).

Ciertas condiciones pueden causar problemas sexuales:

- Trastornos médicos, como el cáncer o problemas cardíacos.
- Trastornos del estado de ánimo, como la depresión.
- Sequedad o dolor en la vagina.

- Dolor en la parte baja del abdomen, como el de una infección o cirugía previa.
- Cambios en los músculos cercanos y alrededor de la vagina.

Problemas sexuales también pueden ser un efecto secundario de ciertos medicamentos. Por ejemplo, los medicamentos para tratar la enfermedad del corazón o la depresión.

### ¿Hay algo que pueda hacer por mi cuenta para mejorar mi problema sexual?

Sí. Si usted está teniendo problemas de relación, se puede tratar de mejorar su relación con su pareja. Por ejemplo, usted puede:

- Hacer un esfuerzo para compartir más diversión juntos, como “una noche de cita”.
- Buscar información sobre sexualidad. Los libros de sexualidad y la literatura erótica pueden ayudar.
- Mejorar la comunicación con la pareja. Buscar momentos de diálogo tanto emocional como de temas sexuales.
- Leer libros o páginas web sobre el sexo y hablar con su pareja sobre cómo hacer un mejor sexo.
- Acudir para asesoramiento.

Las mujeres con dolor o sequedad en las relaciones sexuales a menudo se sienten mejor si se utilizan lubricantes vaginales. Estos se venden sin receta médica.

También es importante mantenerse lo más saludable posible y recibir tratamiento para cualquier problema médico que tenga. Las mujeres

que se sienten sanas y felices son más propensas a ser felices con su vida sexual.

### ¿Debería consultar con un profesional?

Si usted tiene cualquier problema sexual su médico le puede asesorar y ayudarlo a resolverlo.

### ¿Cómo se tratan los problemas sexuales?

Los problemas sexuales pueden ser tratados de manera diferente. Estos incluyen:

- Utilizar lubricantes vaginales o una crema (generalmente estrógeno) para tratar la sequedad vaginal.
- Obtener tratamiento para los problemas de estado de ánimo, si usted tiene problemas del estado de ánimo.
- Trabajar con su médico para cambiar los medicamentos que toma, que podrían estar causando problemas sexuales.
- Realizar fisioterapia para aflojar los músculos alrededor de la vagina para que no sienta dolor durante el sexo.
- Tratamientos hormonales si es necesario, sobretodo en mujeres menopáusicas.
- Otros tratamientos de fitoterapia pueden resultar de ayuda.
- Realizar terapia sexual y de pareja si es necesario.

Además, algunas mujeres que están en la menopausia pueden requerir utilizar medicamentos hormonales.



