Cómo Cuidar de una Persona con Necesidades Físicas

Relaciones Sexuales Después de un Derrame Cerebral

Es posible que, después de sufrir un derrame cerebral, las personas caminen, hablen, piensen y sientan de una manera diferente. Si su cónyuge o pareja es una de esas personas, tal vez la relación sexual entre los dos también se vea afectada por el derrame cerebral.

Lo que debe saber

Tener relaciones sexuales después de un derrame cerebral puede ser difícil. Aunque sea incómodo para los dos hablar de este tema, es importante hacerlo. Exprésense sus sentimientos y si es necesario, pidan ayuda a los profesionales de salud.

Las dificultades sexuales pueden estar relacionadas con algún problema físico de su ser querido

Disfunción Eréctil (DE)

Los pacientes varones pueden tener dificultad para lograr o mantener una erección. A veces, esto se debe directamente al derrame cerebral. Otras veces, es por problemas de salud, estrés o depresión. La DE puede ser tratada de diferentes maneras. Una de ellas es cambiar ciertos hábitos de vida, como dejar de fumar y comer más sano. Otra es el uso de ciertas medicinas recetadas, como el Viagra®. Hable con los profesionales de salud sobre posibles tratamientos. Si desea más información, vaya al sitio web http://medlineplus.gov/spanish/, haga clic en Enciclopedia Médica y busque en la letra "D" el tema "Disfunción eréctil". El sitio web en inglés se encuentra en http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/.

Sequedad Vaginal

Las pacientes pueden sufrir de sequedad vaginal. Pueden necesitar más tiempo para sentirse sexualmente estimuladas. El uso de un lubricante vaginal, como KY Jelly®, puede hacer más cómodo el acto sexual. Lo importante es tener paciencia y tomarse todo el tiempo necesario.

Inmovilidad

Debido al derrame cerebral, el paciente puede tener disminuido el movimiento de brazos o piernas. Puede sufrir de parálisis, o pérdida de la capacidad de movimiento. Además, puede presentar debilidad o rigidez muscular. En las relaciones sexuales, es recomendable que su ser querido tenga apoyado en almohadas el lado afectado de su cuerpo.

Incontinencia (pérdida de la capacidad para retener la orina)

El paciente puede tener miedo de que se le escape la orina durante las relaciones sexuales. Es aconsejable que su ser querido vaya al baño antes de iniciar la actividad sexual.

Fatiga

La falta de energía y motivación puede limitar muchas actividades, incluidas las sexuales. Descansar lo suficiente y comer sano puede mejorar la situación. Trate de que su ser querido no se canse más de lo necesario. En lo referente a las relaciones sexuales, usted puede tener que asumir un papel más activo.

Efectos Secundarios de las Medicinas

Ciertas medicinas pueden disminuir el deseo o la actividad sexual. Las medicinas usadas para tratar la presión alta de la sangre frecuentemente causan problemas sexuales. Hable con los profesionales de salud si tiene este tipo de preocupaciones.

Las dificultades también pueden deberse a cambios emocionales

Temor a sufrir otro derrame cerebral − Al paciente le puede preocupar que el acto sexual cause otro derrame cerebral. Esta preocupación es muy común después de un derrame cerebral. Es importante saber que la actividad sexual se puede reiniciar cuando el paciente se encuentre preparado para ello. Hable con los profesionales de salud si tiene este tipo de preocupaciones.

Disminución de la libido (deseo sexual) − El deseo sexual frecuentemente se ve reducido tras un derrame cerebral. A veces, el paciente al cambiar la percepción que tiene de su cuerpo pierde confianza en sí mismo. Esto, a su vez, puede afectar a su deseo sexual. Es posible que su ser querido necesite algún tiempo para volver a sentirse atractivo y deseado por usted. Tenga paciencia y dele apoyo. Si es necesario, hable con un terapeuta professional.

Depresión (tristeza) − Muchas veces, el daño al cerebro y los cambios surgidos tras un derrame cerebral dan lugar a la depresión. Su ser querido puede sentirse triste o culpable por necesitar su ayuda. Anímelo a que exprese sus sentimientos. Hable con los profesionales de salud. Recuerde que la depresión puede ser tratada.

Usted, como cuidador, puede tener dificultades para adaptarse a lo siguiente

Aspecto Alterado

El aspecto físico de su ser querido puede haber cambiado. Tal vez usted no sienta la misma atracción sexual hacia él. Tómese el tiempo necesario para adaptarse a ello. Céntrese sobre todo en la conexión emocional que los une.

Cambio de Funciones

Puede no ser nada fácil pasar de cuidador a amante. Para reforzar los lazos que hay entre usted y su ser querido, dedique tiempo a hacerle compañía.

Depresión

Cuidar de otra persona puede hacer que usted se sienta triste. Además, puede disminuir su deseo sexual. Es importante saber que la depresión puede ser tratada. Para ello, hable con los profesionales de salud.

Tratamiento

Si está preocupado por su relación sexual, usted no es el único. Hable sobre ello con los profesionales de salud. No dude además en consultar a un terapeuta de pareja. Con el tiempo, la mayoría de los sobrevivientes de un derrame cerebral reanudan su vida sexual. Si no es posible tener sexo, recuerde que existen otras actividades sexuales que pueden disfrutar juntos.

Consejos útiles

- Organicen por adelantado los encuentros sexuales. Asegúrense de contar con un lugar de intimidad y el tiempo adecuado.
- Exploren diferentes posiciones sexuales para obtener la mayor comodidad de los dos. Sean creativos y disfruten juntos.
- Tómense todo el tiempo necesario y gocen de los momentos que pasen solos.

Recuerde

- Exprésense abiertamente sus sentimientos.
- Hablen con los profesionales de salud. Existen tratamientos y métodos para mejorar su relación sexual.
- Tengan paciencia y ofrézcanse todo su apoyo.

Otros recursos

Los siguientes recursos contienen enlaces de Internet. La ubicación de las páginas de Internet puede cambiar y por lo tanto los enlaces indicados a veces pueden no servir. Para ver la versión más actual de esta lista, visite https://www.stroke.cindrr.research.va.gov/index.asp.

Exención de responsabilidad con respecto a los enlaces: La inclusión de enlaces a información y a sitios web externos al Department of Veterans Affairs (Departamento de Asuntos de los Veteranos o VA, por sus siglas en inglés) no indica la aprobación de los productos o servicios ofrecidos en esos sitios. Además, las políticas de privacidad y seguridad de esos sitios pueden ser inconsistente con las del VA.

About.com
Web: http://stroke.about.com (en inglés)

About.com ofrece información sobre los efectos de un derrame cerebral en la vida sexual. http://stroke.about.com/od/caregiverresources/a/sex_and_stroke.htm (sólo en inglés)

American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral)
Web: http://www.strokeassociation.org (en inglés)
Teléfono: 1-888-478-7653

American Stroke Association (Asociación Americana del Derrame Cerebral) ofrece una guía sobre la intimidad sexual tras un derrame cerebral.
http://www.heart.org/HEARTORG/General/Sex-After-Stroke-Our-Guide-to-Intimacy-After-Stroke_UCM_310558_Article.jsp (sólo en inglés)

Heart & Stroke Tayside (United Kingdom)
Web: http://www.heartstroketayside.org.uk (en inglés)

Heart & Stroke Tayside ofrece información sobre diferentes temas relacionados con los sobrevivientes de un derrame cerebral y los cuidadores.
http://www.heartstroketayside.org.uk/default.aspx?navigationid=359
(sólo en inglés)

> **Nota:** Este sitio web ofrece información útil para cuidadores pero es posible que algunas referencias no se apliquen a aquellos que vivan en Estados Unidos.

Referencias: National Stroke Association. (2006). Stroke Facts; *Recovery after Stroke: Redefining Sexuality*. Obtenido el 18 de junio de 2008 de http://www.stroke.org/site/DocServer/NSAFactSheet_Sexuality.pdf?docID=999; American Stroke Association. (2008). *Sexual Activity and Heart Disease or Stroke*. Obtenido el 18 de junio de 2008 de http://www.strokeassociation.org/presenter.jhtml?identifier=9065; Vegas, J. (2008). *Sexuality after Stroke*. Obtenido el 18 de junio de 2008 de About.com: http://stroke.about.com/od/caregiverresources/a/sex_and_stroke.htm?p=1; Heart & Stroke Tayside. (11 de septiembre de 2007). *Sex after Stroke Illness*. Obtenido el 18 de junio de 2008 de http://www.heartstroketayside.org.uk/default.aspx?navigationid=359.

Estos materiales fueron creados para el proyecto:

Web-Based Informational Materials for Caregivers of Veterans Post-Stroke

(Materiales Informativos Basados en Internet para Cuidadores de Veteranos Afectados por un Derrame Cerebral)

VA | U.S. Department of Veterans Affairs
North Florida / South Georgia Veterans Health System

Número de projecto SDP 06-327 financiado por el VA HSR&D Quality Enhancement Research Initiative (QUERI) (Iniciativa de Investigación para Mejorar la Calidad o QUERI, por sus siglas in inglés)