

# Lo que Usted Debe Saber Sobre la Menopausia y el Deseo Sexual

**L**a cantidad de mujeres con menopausia ha incrementado dramáticamente por que las mujeres que nacieron en una explosión demográfica han llegado a la edad madura. Ya que la longevidad ha incrementado en las mujeres hasta cerca de los 80 años, pero la edad promedio de llegar a la menopausia continúa siendo aproximadamente los 51 años de edad, usted puede anticipar el disfrutar una tercera parte de su vida después de la menopausia.

Además, 300,000 mujeres en los Estados Unidos anualmente tienen una histerectomía la cual remueve sus ovarios y como resultado muchas mujeres jóvenes también están atravesando la menopausia. Sin embargo, al presente, las mujeres están llegando a la menopausia con más conocimiento sobre su salud, auto-estima y sexualidad. La percepción negativa de envejecer que sus abuelas tenían ha desaparecido y se ha desarrollado una perspectiva mucho más positiva la cual abarca la salud física, emocional y sexual.

## Deseo Sexual Femenino

El funcionamiento sexual de una mujer es una parte principal de su estado de salud y calidad de vida. El funcionamiento sexual saludable puede mejorar su auto-estima, enriquecer sus relaciones y motivarla a tener una vida saludable lo cual continuará por el resto de su vida, de hecho, un cuestionario demostró que la mitad de las mujeres en sus 60s y una tercera parte de las mujeres en sus 70s son sexualmente activas. Esto demuestra que el no tener interés en el sexo no es una condición "normal" de la menopausia; es un asunto importante de salud tal como el cuidar de la presión sanguínea o niveles de colesterol.

Todos somos conscientes que las hormonas afectan significativamente el funcionamiento sexual y que durante la menopausia sus ovarios disminuyen drásticamente la fabricación de las hormonas femeninas: estrógeno y progesterona. Dicha condición manifiesta sequedad en la vagina, reducción de circulación de sangre en el clitoris y sensibilidad

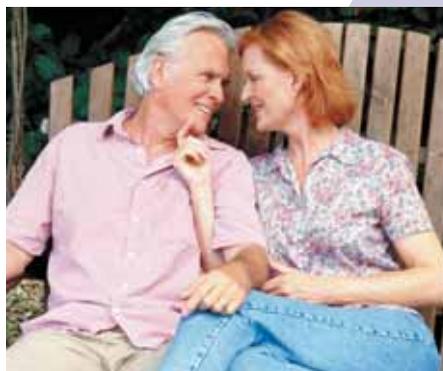
en el área genital. Muchas de las mujeres no son conscientes que sus cuerpos también producen pequeñas cantidades de la hormona sexual masculina, la testosterona la cual también disminuye durante la menopausia. La reducción de testosterona puede afectar especialmente a mujeres a las cuales les removieron los ovarios quirúrgicamente, pero ya sea que ocurra naturalmente o a través de una cirugía, la falta de testosterona puede resultar en falta de deseo sexual o libido.

La falta de deseo sexual no se puede atribuir completamente al cambio hormonal. Contrario a lo que muchas personas creen, el deseo de una mujer de tener relaciones sexuales no es iniciado por un deseo sexual sino por un deseo de sentir intimidad. Una vez que la mujer está gozando esta intimidad, ella puede ser excitada por los estímulos sexuales de su pareja.

Muchas circunstancias pueden influir en la intimidad y el deseo sexual incluyendo la salud física y emocional, la motivación, los problemas en la relación, las creencias culturales y religiosas y aún distracciones posibles.

## Anormalidad en el Funcionamiento Sexual Femenino

Es muy común tener problemas sexuales, los cuales afectan a aproximadamente 43% de las mujeres en los Estados Unidos. Es más probable que una mujer padezca de un funcionamiento sexual anormal que un hombre y es un hecho que las mujeres que sufren de estrés debido a problemas emocionales o matrimoniales, abuso físico, enfermedades y un ingreso bajo son más susceptibles a padecer de una incapacidad sexual. Aunque muchas de las circunstancias en la vida parecen no estar relacionadas con la vida sexual, muchas de ellas sí afectan el



*Contrario a lo que muchas personas creen, el deseo de una mujer de tener relaciones sexuales no es iniciado por un deseo sexual sino por un deseo de sentir intimidad.*

## Menopausia y el Deseo Sexual

bienestar sexual. El funcionamiento sexual anormal puede causar estrés el cual crea ansiedad, depresión, problemas matrimoniales, insatisfacción física y emocional y una calidad de vida limitada.

El problema principal sexual de una mujer es la falta de interés en el sexo y aproximadamente una tercera parte de las mujeres sufren de esta condición en alguna etapa de su vida. Además, alrededor de 40% de las mujeres padecen de un decline sexual durante la menopausia. Dicha incapacidad

consiste en una disminución persistente de fantasías sexuales, ideas y deseos, además de un decline en la receptividad de actividades sexuales. La incapacidad puede ser causada por una enfermedad, depresión, estrés, medicamentos, niveles bajos de testosterona, problemas en la relación y/o creencias culturales y religiosas. La reducción de fabricación de hormonas durante la menopausia a veces afecta la falta de deseo sexual y los síntomas

menopáusicos también pueden ser factores contribuyentes al originar fatiga debido a insomnio, o vergüenza o si la irritabilidad de la persona interfiere con el bienestar de la relación.

### Tratamiento

Debido a que muchas circunstancias en la vida pueden afectar la sexualidad de una mujer, la manera de lograr un tratamiento exitoso para resolver la falta de deseo sexual constituye en analizar factores físicos, emocionales y estado de la relación. El primer paso es obtener información de confianza sobre la sexualidad femenina, envejecimiento y la menopausia a través de

su médico u otras fuentes informativas (véase la sección titulada Fuentes de Información). El segundo paso, es informarle a su doctor las circunstancias que usted cree que están afectando su deseo sexual: El problema puede ser biológico (de origen hormonal) o psicológico (si es que existen problemas en la relación) o también puede ser una combinación de ambos problemas. Si su deseo ha disminuido debido a síntomas menopáusicos, sudores o sequedad vaginal, su médico le puede recetar estrógeno en forma de píldoras, parches, cremas, anillo vaginal o supositorios. Desafortunadamente, el estrógeno casi no es eficaz para curar la falta de deseo sexual. Sin embargo, estudios médicos han comprobado que la terapia de testosterona puede mejorar el componente biológico para adquirir un mayor deseo sexual. Aunque la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos todavía no ha aprobado medicamentos de testosterona para las mujeres con el fin de incrementar el deseo sexual, la industria médica está desarrollando productos de testosterona tales como parches para la piel, lubricantes y lociones.

La consulta con un consejero puede poner su problema en perspectiva y resultar en sugerencias con diferentes soluciones que quizá usted no pensó anteriormente. Usted puede asistir a las sesiones por sí sola, con su pareja o de ambas formas. Es importante establecer una base nueva en su relación sexual y quizá sea necesario desarrollar técnicas y hábitos nuevos conforme usted y su pareja envejecen. Su médico la puede referir a un buen terapeuta el cual le puede proporcionar ideas. Finalmente, el mejor tratamiento para el funcionamiento sexual anormal es un equilibrio entre factores físicos y asuntos psicológicos. Si usted está motivada a cooperar con su pareja y su médico, usted puede volver a disfrutar las relaciones sexuales ahora que usted emprende esta nueva fase de su vida.

Al presente, mucho más mujeres viven una gran parte de sus vidas después de la menopausia y no están dispuestas a sacrificar la calidad de su vida conforme van envejeciendo, lo cual incluye su sexualidad. La queja mayor de las mujeres y la condición más asociada con la menopausia es el poco deseo sexual el cual no tiene que ser aceptado callada y resignadamente. Tanto los cambios hormonales debidos a la menopausia y los factores psicológicos que contribuyen a un bajo deseo sexual pueden ser tratados a través de estudios científicos que prometen pronta ayuda.

---

*Este informe fue redactado por Patricia L. Van Horn, usando contexto de: Falta de Deseo Sexual y la Menopausia: Frecuencia, causas e impacto en la calidad de su vida, redactado por Kingsberg S. The Female Patient. 2005;30(4).*

**Es importante establecer una base nueva en su relación sexual y quizá sea necesario desarrollar técnicas y hábitos nuevos conforme usted y su pareja envejecen.**

### Fuentes de Información

- Jeanie Lerche Davis "El Poco Deseo Sexual es Común en las Mujeres." Portal Médico y de Salud de la red. Disponible en: [http://my.webmd.com/content/article/95/103451?src=rss\\_cbsnews](http://my.webmd.com/content/article/95/103451?src=rss_cbsnews).
- Dra. Donnica Moore "Menopausia y Sexo." Portal de la Dra. Donnica.com de la red. Disponible en: <http://www.drdonnica.com/display.asp?article=134>.
- Debra Gordon "Sexualidad a la Edad Madura: ¿Por qué esa falta de Deseo Sexual?" sección de salubridad de la mujer, portal de la red Aetna/InteliHealth. Disponible en: <http://www.intelihealth.com/IH/ih/IH/WSIHW000/9103/26022.html>.