

La sexualidad después de una lesión cerebral traumática

Para más información, contacte al TBI Model Systems más cercano. Para una lista de TBI Model Systems vaya a: <http://www.msktc.org/tbil-model-system-centers>

Esta publicación fue producida por TBI Model Systems en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center con fondos del Instituto Nacional de Investigación sobre la Discapacidad y Rehabilitación en el Departamento de Educación de los EE.UU., subvención núm. H133A060070.

Introducción

Después de una lesión cerebral traumática es común que se presenten alteraciones de la función sexual. Si usted está teniendo problemas sexuales, hay cosas que puede hacer para resolverlos. La siguiente información describe los problemas sexuales comunes después de una lesión cerebral traumática y las formas de mejorar la función sexual.

¿Cómo se ve afectada la función sexual por una lesión cerebral traumática?

Después de una lesión cerebral traumática pueden presentarse las siguientes alteraciones de la función sexual:

- *Disminución de la libido:* Muchas personas pueden tener disminución de la libido, es decir, menos deseo sexual o interés en el sexo.
- *Aumento de la libido:* Algunas personas tienen más interés en el sexo después de una lesión cerebral traumática y quizá quieran tener relaciones sexuales con más frecuencia de la habitual. Otras pueden tener dificultades para controlar su conducta sexual. Es posible que hagan insinuaciones sexuales en situaciones inoportunas o que hagan comentarios poco apropiados de tipo sexual.
- *Disminución de la excitación sexual:* Muchas personas tienen dificultades para excitarse. Eso significa que tal vez les interese el sexo, pero el cuerpo no les responde. Los hombres pueden tener dificultad para lograr o mantener una erección. Las mujeres pueden tener menos lubricación vaginal (humedad en la vagina).
- *Dificultad o incapacidad para lograr el orgasmo o clímax:* Tanto los hombres como las mujeres pueden tener dificultades para lograr el orgasmo o clímax. Es posible que no se sientan físicamente satisfechos después de la actividad sexual.
- *Alteraciones reproductivas:* Las mujeres pueden tener ciclos o períodos menstruales irregulares. A veces la menstruación no les llega durante semanas o meses después de la lesión. También pueden tener dificultad para quedar embarazadas, Los hombres pueden presentar disminución en la producción de espermatozoides y tener dificultad para dejar embarazada a una mujer.

¿Qué causa las alteraciones de la función sexual después de una lesión cerebral traumática?

Hay muchas razones por las cuales se presentan problemas sexuales después de una lesión cerebral traumática. Algunos problemas tienen relación directa con la lesión del cerebro. Otros son de tipo físico o se deben a alteraciones del pensamiento o a cambios en las relaciones de pareja.

Entre las posibles causas de las alteraciones de la función sexual después de una lesión cerebral traumática están:

- **Lesión del cerebro:** Las alteraciones de la función sexual pueden deberse a una lesión de las partes del cerebro que controlan estas funciones.
- **Cambios hormonales:** La lesión del cerebro puede afectar la producción de hormonas, como testosterona, progesterona y estrógeno. Estos cambios hormonales afectan la función sexual.
- **Efectos secundarios de medicamentos:** Muchos de los medicamentos que se usan comúnmente tras una lesión cerebral traumática tienen efectos secundarios negativos sobre la función sexual.
- **Cansancio o fatiga:** Muchas personas con lesión cerebral traumática se cansan con mucha facilidad. El cansancio físico o mental puede afectar el interés en el sexo y la actividad sexual.
- **Problemas de movimiento:** La espasticidad (tensión de los músculos), el dolor físico, la debilidad, los movimientos lentos o poco coordinados y los problemas del equilibrio pueden dificultar las relaciones sexuales.
- **Problemas de autoestima:** Algunas personas se sienten menos seguras de su atractivo después de una lesión cerebral traumática. Esto puede influir en qué tan cómodos se sientan con la actividad sexual.
- **Alteraciones en las capacidades de pensamiento:** Los problemas de atención, memoria, comunicación, planificación anticipada, razonamiento e imaginación también pueden afectar la función sexual.
- **Alteraciones emocionales:** Las personas con lesión cerebral traumática a menudo se sienten tristes, nerviosas o irritables. Estos sentimientos pueden tener un efecto negativo en la función sexual, especialmente en el deseo de tener relaciones sexuales.
- **Cambios en las relaciones de pareja y en las actividades sociales:** Algunas personas rompen con su pareja después de una lesión cerebral traumática o pueden tener dificultades para conocer a otras personas. Entonces les resulta difícil hallar una pareja sexual.
- Coménteles el problema al médico, a la enfermera especialista o a otro profesional de salud o de rehabilitación para que esta persona le ayude a encontrar soluciones. A algunas personas les da vergüenza hablar con franqueza sobre asuntos sexuales. Conviene recordar que la sexualidad es un componente normal del funcionamiento del ser humano y que los problemas de la sexualidad se pueden abordar de la misma forma en que se aborda cualquier otro problema médico. Si le incomoda hablar de problemas sexuales con su médico, es importante que halle a un profesional de la salud con quien pueda hablar con comodidad.
- Hágase un examen médico completo. Este debe abarcar análisis de sangre y tal vez de orina. No olvide consultar con su profesional de salud sobre el papel que sus medicamentos pueden desempeñar. Las mujeres deben hacerse un examen ginecológico y los hombres quizá necesiten un examen urológico. Pídale al médico que le haga un análisis para determinar concentraciones de hormonas.
- Contemple la posibilidad de recibir psicoterapia o asesoramiento para resolver asuntos emocionales que puedan afectar la función sexual.
- Adaptarse a la vida después de una lesión cerebral traumática a menudo causa estrés en las relaciones íntimas. Si usted y su pareja tienen problemas, piense en terapia matrimonial o de pareja.
- Contemple la idea de iniciar una terapia sexual. El terapeuta sexual es un experto que ayuda a las personas a superar problemas sexuales y a mejorar la función sexual. Puede buscar un terapeuta certificado en su zona de domicilio en este sitio web: <http://www.aasect.org/> (en inglés).
- Hable con su pareja y planifique actividades sexuales a una hora del día en que esté menos cansado.
- Durante las relaciones sexuales, póngase en una posición en la que pueda moverse sin que sienta dolor ni pierda el equilibrio. Es posible que esto signifique tener relaciones sexuales de una manera diferente o en una posición distinta. Hable del tema con su pareja.
- Haga los arreglos necesarios para estar menos distraído durante las relaciones sexuales. Por ejemplo, busque un ambiente tranquilo, sin ruido de fondo, por ejemplo, sin televisión.
- Si se le dificulta excitarse, podría ser provechoso ver películas o leer libros o revistas que tengan imágenes eróticas y otros tipos de contenido sexual.

¿Qué hacer para mejorar la función sexual después de una lesión cerebral traumática?

- Existen dispositivos de ayuda sexual para personas discapacitadas. Un buen sitio web para conseguirlos es:
www.Mypleasure.com/education/disability/index.asp (en inglés).
- Ampliar su red social puede ofrecerle más oportunidades de forjar relaciones íntimas. Puede pensar en inscribirse en un club o en participar en otras organizaciones sociales.

La importancia de las relaciones sexuales con protección

Protegerse de un embarazo no planeado y de una enfermedad de transmisión sexual es tan importante después de una lesión cerebral traumática como lo era antes de ella. Incluso si la mujer no ha vuelto a tener la menstruación, podría quedar embarazada. He aquí una serie de consejos sobre anticoncepción y protección contra enfermedades de transmisión sexual.

- Infórmese para que pueda decidir qué método anticonceptivo y de protección contra las enfermedades de transmisión sexual es más adecuado para usted. En el siguiente sitio web hallará información útil:
<http://www.plannedparenthood.org/esp/>
- Es posible que por alteraciones en las capacidades de pensamiento le resulte difícil acordarse de usar protección durante las relaciones sexuales o de llevar protección a la mano.
 - Puede planear con anticipación al llevar siempre a mano un condón (preservativo) u otro método de protección para usted y su pareja.
 - Si es mujer y toma anticonceptivos orales o usa un dispositivo que deba cambiarse, use el calendario o la alarma del teléfono para acordarse de tomar las pastillas o de cambiar el dispositivo.
- Si no sabe con seguridad si su pareja tiene o no una enfermedad de transmisión sexual o si ha tenido o no relaciones sexuales con otras personas que tengan una enfermedad de este tipo, lo más seguro es usar condón o preservativo.
- Si ha participado en conductas sexuales riesgosas, una de las mejores cosas que puede hacer por su propio bien es hacerse análisis de detección de las enfermedades de transmisión sexual y ponerse en tratamiento si los resultados son positivos.

Recursos para obtener información adicional

«Sexuality Is A Family Matter», de Carolyn Rocchio, en *Family News And Views: A Monthly Publication of the Brain Injury Association*, 1993.
<http://www.bianj.org/Websites/bianj/Images/Sexuality%20is%20a%20family%20matter.pdf> (en inglés)

«Sexual Dysfunction Following Injury: Time for Enlightenment and Understanding: Suggestions» del Center for Neuro Skills.
<http://www.neuroskills.com/tbi/sex-suggestion.shtml> (en inglés)

«Brain Trauma and Sexuality», de Stanly Ducharme.
http://www.stanleyducharme.com/resources/combin_injury.htm (en inglés)

«Traumatic Brain Injury and Sexual Issues», del canal *Better Health*.
http://www.betterhealth.vic.gov.au/bhcv2/bhcarticles.nsf/pages/Traumatic_brain_injury_and_sexual_issues (en inglés)

Renuncia de responsabilidad

Esta información no tiene por objeto reemplazar el consejo de un médico profesional. Usted debe consultar a su proveedor de cuidados médicos sobre tratamientos o cuestiones médicas específicas.

Fuente de información

El contenido de nuestra información se basa en la evidencia de investigación que está disponible, cuando se dispone de ellas, y representa el consenso de la opinión experta de los directores del *TBI Model System*.

Autor

Sexuality After Traumatic Brain Injury («La sexualidad después de una lesión cerebral traumática») fue preparado por Angelle M. Sander, PhD, y por Kacey Maestas, PhD, en colaboración con los investigadores del Proyecto Cooperativo sobre Sexualidad del TBIMS y con el *Model Systems Knowledge Translation Center* de University of Washington. Partes de este documento se adaptaron de *Sexual Functioning and Satisfaction After Traumatic Brain Injury: An Educational Manual* («Manual informativo sobre función y satisfacción sexual después de una lesión cerebral traumática») de Sander, A.M.; Moessner, A.N.; Kendall, K.S.; Pappadia, M.R.; Hammond, F.M.; y Cyborski, C.M.