



Sexualidad y fertilidad para las mujeres



Ilustración 1: Courtesy of Permobil

Comprender la función sexual y la salud reproductiva es un factor importante para mejorar el bienestar general y la calidad de vida después de la parálisis. Aunque la gama de opciones sexuales puede ser diferente, la satisfacción sexual es posible sin importar el nivel o tipo de su lesión. Para entender mejor sus opciones y aclarar conceptos erróneos, es mejor abordar los problemas físicos, emocionales y psicológicos que a veces suponen un reto en torno al tema.

P: ¿Cómo afecta la LME a la función sexual de las mujeres?

Al igual que los desafíos de otras funciones corporales en o por debajo del nivel de la lesión, una lesión de la médula espinal puede disminuir la lubricación y afectar su capacidad para experimentar un orgasmo físico. Ambos requieren un alto grado de coordinación e interacción entre los nervios, la vagina y el cerebro. También puede haber un impacto directo e indirecto de los ajustes emocionales y psicológicos asociados con la sexualidad. Debe adoptar un enfoque holístico que incluya la gama de factores que influyen en la vida sexual y la satisfacción de la persona.

P: ¿Puedo quedar embarazada después de una LME?

Aunque las mujeres pueden experimentar una pausa en la menstruación después de una lesión en la médula espinal, el embarazo es siempre una posibilidad como resultado del sexo. El control de la natalidad debe usarse si usted no desea quedar embarazada. Algunas opciones, como los dispositivos intrauterinos y los espermicidas, pueden ser más difíciles de manejar, y las mujeres deben ser conscientes del mayor riesgo de trombosis venosa profunda de la píldora anticonceptiva, un coágulo de sangre potencialmente mortal. El embarazo y el parto también pueden aumentar el riesgo de padecer de disreflexia autonómica (DA). Por favor, hable con su médico sobre las opciones y los riesgos. Las personas con parálisis pueden contraer enfermedades de transmisión sexual, por lo que los condones son la mejor opción para tener relaciones sexuales seguras.

El regreso a la actividad sexual es a menudo una prioridad importante para las personas que viven con parálisis. He aquí algunos consejos:

- Ajuste sus expectativas para incluir nuevas maneras de lograr el placer sexual.
- Explore cómo todos los sentidos disponibles —vista, olor, gusto, audición, así como tacto— pueden ser incorporados en las interacciones sexuales.
- Vaya lento y manténgase enfocada, confíe en sí misma y en las posibilidades.
- Hable con su pareja y su equipo de atención médica sobre sus habilidades y preocupaciones.

P: ¿Cómo afecta la neurona motora superior a la función sexual frente a la neurona motora inferior?

Aunque la función de cada persona es única, la mayoría observa cambios dependiendo del nivel y gravedad de la lesión. El orgasmo es un evento neurológico distinto que se controla en el nivel S3-5. Si los mensajes del cerebro no pueden alcanzar este segmento de la médula espinal, la respuesta vaginal puede ser limitada. Hay dos vías para la excitación sexual que dependen de áreas discretas de la médula espinal. Una excitación

psicogénica (mental), impulsada por pensamientos o visualizaciones sexuales, se pierde típicamente después de lesiones completas de la neurona motora superior (T11 y superior). Por otro lado, la excitación refleja, que resulta del contacto físico directo, a menudo se conserva en lesiones por encima de T10. Es importante recordar que otras sensaciones de excitación por encima del nivel de la lesión no se ven afectadas.

P: ¿Qué tipo de apoyos sexuales ayudan con las actividades sexuales?

El placer sexual es individual, así que esté abierto a explorar diferentes opciones como los apoyos sexuales. Mientras que la intimidad emocional y la excitación mental pueden mejorar la satisfacción sexual, usted puede hablar con su médico sobre otras intervenciones que pueden ser posibles. Los enfoques no médicos incluyen la autoexploración, el juego erótico y dispositivos, tales como estimuladores y vibradores. Los lubricantes a base de agua pueden facilitar las relaciones sexuales cuando falta lubricación natural. Los lubricantes a base de aceite, como la vaselina, no se recomiendan, ya que aumentan el riesgo de infección y pueden ensuciarse y son difíciles de limpiar. Sildafenal, el ingrediente activo en la Viagra puede ser recetado para las mujeres en caso de que “vaya a funcionar”.

P: ¿Cómo controlo la disreflexia autonómica con el sexo?

Para las personas con lesiones en la médula espinal a nivel de T6 o superior, la actividad sexual, especialmente el orgasmo, puede desencadenar la disreflexia autonómica. Si bien las investigaciones científicas emergentes sugieren que los signos leves a moderados de disreflexia autonómica no son necesariamente médicamente peligrosos, es importante seguir atento a rubor en la cara, dolores de cabeza, congestión nasal, cambios en la visión y otros signos. Antes de tener relaciones sexuales por primera vez después de la lesión, asegúrese de hablar con su equipo de atención médica sobre los riesgos, el control y el tratamiento de la disreflexia autonómica. Detenga la actividad inmediatamente y siéntese para el tratamiento al inicio un episodio durante la actividad sexual. Consulte con su médico sobre el aumento del riesgo de padecer de la disreflexia autonómica durante el embarazo, el parto, y si está tomando medicamentos para la disfunción eréctil. Se recomienda una comunicación abierta con su pareja sobre la disreflexia autonómica de antemano.

¿Necesita hablar con alguien?

Nuestros especialistas en información están disponibles para responder a sus preguntas. Llame al (800) 539-7309 línea gratuita en los EE. UU./ (973) 379-2690 (internacional) de lunes a viernes, de 9 am a 8 pm ET. o [haga una pregunta en línea.](#)

Recursos sobre para la sexualidad:

En español:

Clínicas Mayo (Mayo Clinic)

<https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/sexuality-and-fertility-management-after-spinal-cord-injury/about/pac-20394993>

Sexualidad y control de la fertilidad después de una lesión de la médula espinal-

Crig Hospital – Función sexual en las mujeres después de una lesión medular

<https://craighospital.org/es/resources/la-funci%C3%B3n-sexual-en-las-mujeres-despu%C3%A9s-de-la-lesi%C3%B3n-de-la-m%C3%A9dula-espinal>

La nueva sexualidad

LesiónMedular.org

<https://www.lesionmedular.org/>

La página contiene un foro sobre sexo, relaciones y matrimonio tras una lesión, en la cual los miembros comparten todo tipo de preguntas, dudas, respuestas y apoyo.

Aktiva

<http://aktiva-mx.com/sexualidad/>

Artículos y enlaces sobre la sexualidad, el embarazo y una vida activa.

Fundación de Christopher & Dana Reeve

<https://www.christopherreeve.org/es/international/top-paralysis-topics-in-spanish>

Folleto de Salud sexual y reproductiva después de la parálisis. Si desea obtener una copia impresa gratuita, llame a la Fundación Reeve al 800-539-7309. Disponible en español para descarga o en imprenta

Embarazo

En español:

Centro de Traducción de Conocimientos de los Sistemas Modelo

<https://msktc.org/sci/factsheets/Pregnancy>

Embarazo y mujeres con lesión de la médula espinal – seleccione el español en el botón de idioma de la derecha

Discapacitada, pero no para ser madre

Artículo de periódico de El País

https://elpais.com/diario/2010/04/20/salud/1271714401_850215.html

En inglés:

Baylord College of Medicine

<https://www.bcm.edu/research/labs-and-centers/research-centers/center-for-research-on-women-with-disabilities/topics/pelvic-health/pregnancy-and-delivery>

Este informe incluye secciones sobre el sexo, el funcionamiento sexual, las enfermedades de transmisión sexual durante el embarazo y la salud ginecológica de las mujeres con discapacidades.

Centro de Investigación sobre Mujeres con Discapacidad (CROWD)

Teléfono: 832-819-0232

Número gratuito: 800-44-CROWD

El Centro de Investigación sobre la Mujer con Discapacidad (CROWD) se centra en cuestiones relacionadas con la salud (incluyendo la reproducción y la sexualidad), el envejecimiento, los derechos civiles, el abuso y la vida independiente.

Asociación Nacional del accidente cerebrovascular: Redefinición de la sexualidad después del accidente cerebrovascular

<https://www.stroke.org/en/about-stroke/effects-of-stroke/emotional-effects-of-stroke/intimacy-after-stroke>

SCI Ontario: Las 10 mejores técnicas de sexo adaptable

<https://sciontario.org/top-10-adaptive-sex-techniques/>

“Resumen de juguetes sexuales”. Por Mitch Tepper. New Mobility febrero 2018, pág. 35.

<https://www.newmobility.com/2018/02/adaptive-sex-toys/>

“Sexualidad después de la lesión de la médula espinal: Creando un recurso transformador duradero”. Por Ian Ruder 2019 de febrero

<http://www.newmobility.com/2019/02/sexuality-after-spinal-cord-injury/>

Sexualidad y lesión de la médula espinal: Dónde estamos y hacia dónde vamos

<http://www.thefreelibrary.com/Sexuality+and+spinal+cord+injury%3A+where+we+are+and+where+we+are+going.-a019755794>

En este artículo se analiza el efecto sobre la lesión de la médula espinal en la sexualidad masculina y femenina.

Recursos para el embarazo

Centro de Traducción de conocimiento de sistemas Modelo: Sexualidad y funcionamiento sexual después de lesión de la médula espinal

https://msktc.org/lib/docs/Factsheets/SCI_Sexuality.pdf

Vídeos:

En inglés:

Sistema Regional de lesiones de la médula espinal del Noroeste: Conversaciones desde el dormitorio: Sexo después de lesión de la médula espinal. 2011 transmisión de vídeo (74 minutos)

http://sci.washington.edu/info/forums/reports/sex_sci_2011.asp

En este foro, las personas reales con lesiones de la médula espinal hablan de sus experiencias sexuales reales desde la lesión. Dos hombres con cuadriplejía y una mujer

con paraplejía discuten lo bueno, lo malo y lo divertido. Un médico de rehabilitación responde a preguntas relacionadas con problemas médicos y actividad sexual

Shepherd Center: Empoderando a las mujeres con lesión de la médula espinal

<https://www.shepherd.org/more/resources-patients/women-sci-resource-videos>

La serie incluye vídeos sobre:

- Embarazo, parto y parto
- Intimidad
- Citas
- Posiciones sexuales
- Crianza

Red de Información sobre lesiones de la médula espinal: Serie de Video de Educación sobre las Condiciones secundarias de las lesiones de la médula espinal

<http://www.uab.edu/medicine/sci/uab-scims-information/secondary-conditions-of-sci-health-education-video-series>

El video de 59 minutos “Sexualidad y función sexual” explora los aspectos psicológicos de la sexualidad y los aspectos físicos del sexo después de la SCI tanto para hombres como para mujeres. Se puede transmitir en línea o descargar.

Vimeo: Vídeos del Dr. Mitchell Tepper

<http://vimeo.com/drmitchelltepper/videos>

Dos videos en streaming: Uno se titula “posiciones sexuales para hombres con lesión de la médula espinal” y el otro se titula “posiciones sexuales para mujeres con parálisis”. El Dr. Tepper es un experto en el campo del sexo y la discapacidad.

La información en este mensaje es presentada con el propósito de educarle e informarle sobre la parálisis y sus efectos. Nada mencionado en este mensaje debe ser tomado como un diagnóstico o tratamiento médico. No debe reemplazar las instrucciones de su doctor o proveedor de salud. Si tiene preguntas sobre su salud por favor llame o visite a su doctor o proveedor de salud calificado inmediatamente. Siempre consulte con su doctor o proveedor de salud antes de comenzar un nuevo tratamiento, dieta o programa de bienestar. Nunca reemplace los consejos de su doctor o deje de buscar atención médica por algo mencionado en este mensaje.

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos, como parte de un premio de asistencia financiera por un total de 10 000 000 dólares, financiado en un 100 por ciento por la ACL/HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de la ACL/HHS o del Gobierno de los Estados Unidos, ni su respaldo.