

# Lesión en la médula espinal y salud sexual

## Spinal Cord Injury and Sexual Health

Una lesión en la médula espinal (LME) a menudo tiene efectos en la salud sexual. Estos pueden incluir pérdida de movimiento, sensibilidad, función sexual y deseo. Una LME afecta la salud sexual de diferentes maneras. El efecto depende de la ubicación y de la gravedad de la lesión en la médula espinal. Los efectos también son diferentes en hombres y mujeres.

La mayoría de las personas con una LME recobran el deseo de sexualidad y encuentran nuevas formas de disfrutar de una relación sexual. Las personas con una LME deben explorar sus propias necesidades y deseos, trabajar en estrecha colaboración con su pareja sexual y buscar ayuda de los médicos.

### ¿De qué manera una LME puede afectar mi salud sexual?

#### LME y salud sexual en los hombres

Los problemas frecuentes en los hombres incluyen los siguientes:

- Imposibilidad de lograr o mantener una erección. Las erecciones pueden ser el resultado de la estimulación física (erecciones reflejas) o de imágenes o pensamientos sexuales o eróticos (erecciones psicógenas). Muchos hombres que han perdido la sensibilidad pueden seguir teniendo una erección psicógena. Los hombres que no pueden tener una erección pueden responder a los tratamientos eréctiles, como los siguientes:
  - Bomba de vacío. Este dispositivo utiliza una bomba para llevar sangre al pene. Luego se coloca una banda alrededor de la base del pene para mantener la erección.
  - Inyección de un fármaco para agrandar los vasos sanguíneos (vasoactivo) en el pene.
  - Píldoras para la disfunción eréctil.
  - Implante de pene.
- Problemas para lograr un orgasmo o eyacular.
  - Los orgasmos pueden tardar más y sentirse diferentes. En algunos casos, un vibrador que se apoya contra la cabeza del pene puede estimular la eyaculación.
  - Algunos hombres con una LME pueden tener un tipo de orgasmo llamado eyaculación retrógrada. En esta afección, la eyaculación vuelve a la vejiga en lugar de salir por el pene. Esta afección se puede tratar con medicamentos.

#### LME y salud sexual en las mujeres

Generalmente, las mujeres pueden tener relaciones sexuales después de una LME. Si hay falta de sensibilidad en la zona genital, otras zonas del cuerpo pueden estar sensibles y estimular la excitación sexual. Estos incluyen el cuello, los pezones y la parte interna de los muslos. La mayoría de las mujeres puede tener un orgasmo. Un lubricante a base de agua puede ayudar con la sequedad vaginal, y el uso de un vibrador puede estimular la excitación y el orgasmo.

### ¿De qué manera una LME puede afectar la fertilidad?

Después de una LME, la mayoría de los hombres pueden engendrar un hijo, y la mayoría de las mujeres aún pueden quedar embarazadas y dar a luz. Los problemas de fertilidad más comunes después de una LME incluyen los siguientes:

- Los hombres podrían ser incapaces de tener relaciones sexuales. El espermatozoide puede obtenerse con una eyaculación con estimulación vibratoria o con electroeyaculación. Luego, los espermatozoides pueden colocarse en la vagina de una pareja o utilizarse para la fertilización in vitro (FIV).
- Es posible que las mujeres no tengan períodos durante los primeros meses después de una LME y no puedan quedar embarazadas durante ese tiempo. En la mayoría de los casos, los períodos menstruales regresarán después de algunos meses.

Use anticonceptivos si no planea tener un hijo. Un condón es el método anticonceptivo más seguro después de una LME. Los dispositivos intrauterinos, la espuma o el diafragma pueden no recomendarse para las mujeres debido a que la falta de sensibilidad y la pérdida del movimiento pueden dificultar la colocación de estos dispositivos y aumentar el riesgo de complicaciones. Tampoco se recomiendan las píldoras anticonceptivas para las mujeres porque pueden aumentar el riesgo de coágulos de sangre y accidente cerebrovascular, que ya es más alto en las personas con LME.

## ¿Cuáles son algunas sugerencias para tener intimidad?

A veces, las personas con una LME sienten que ya no son deseables sexualmente. El asesoramiento puede ayudar a recuperar una imagen corporal positiva y el deseo de sexualidad.

La sexualidad y la salud sexual son más que las relaciones sexuales. La intimidad es una parte importante de la salud sexual. Requiere sinceridad, confianza y comunicación. Estas son algunas maneras de establecer intimidad:

- Hable con su pareja acerca de las relaciones sexuales.
- Sea honesto con su pareja sobre sus sentimientos y necesidades. La terapia de pareja puede ayudarlo a aprender a comunicarse mejor con su pareja.
- Encuentre formas de estar cerca de su pareja físicamente que no requieran un funcionamiento sexual pleno. Estas incluyen:
  - Abrazos.
  - Besos.
  - Masajes.

## Siga estas instrucciones en su casa



- Tome los medicamentos de venta libre y los recetados solamente como se lo haya indicado el médico.
  - Algunos medicamentos utilizados para una LME pueden afectar el funcionamiento o el deseo sexual. En algunos casos, estos medicamentos se pueden cambiar. Hable con el médico para ver si algún medicamento puede estar afectando su salud sexual.
- Si los problemas de movimiento interfieren en la salud sexual, trabaje con un fisioterapeuta o con un terapeuta ocupacional para encontrar posiciones seguras para la actividad sexual.
- Sea paciente y siga intentándolo. Tener una vida sexual saludable después de una LME lleva tiempo y puede requerir exploración y estar abierto a nuevas ideas.

- **No** consuma ningún producto que contenga nicotina o tabaco, como cigarrillos, cigarrillos electrónicos y tabaco de mascar. Si necesita ayuda para dejar de fumar, consulte al médico.
- Evite tomar alcohol. Si bebe alcohol:
  - Limite la cantidad que bebe a lo siguiente:
    - De 0 a 1 medida por día para las mujeres.
    - De 0 a 2 medidas por día para los hombres.
  - Esté atento a la cantidad de alcohol que hay en las bebidas que toma. En los Estados Unidos, una medida equivale a una botella de cerveza de 12 oz (355 ml), un vaso de vino de 5 oz (148 ml) o un vaso de una bebida alcohólica de alta graduación de 1½ oz (44 ml).
- Concurra a todas las visitas de seguimiento como se lo haya indicado el médico. Esto es importante.

## Dónde encontrar apoyo



Si está lidiando con la salud sexual después de una lesión en la médula espinal, muchos médicos pueden brindarle ayuda, entre ellos los educadores, asesores y terapeutas sexuales.

## Dónde buscar más información

- United Spinal Association (Asociación de la Médula Espinal): [unitedspinal.org](http://unitedspinal.org)
- Christopher & Dana Reeve Foundation (Fundación Christopher & Dana Reeve): [christopherreeve.org](http://christopherreeve.org)
- Sexualidad después de una LME: [www.sexualitysci.org](http://www.sexualitysci.org)
- American Association of Sexuality Educators, Counselors and Therapists (AASECT) (Asociación Estadounidense de Educadores, Asesores y Terapeutas de Sexualidad): [www.aasect.org](http://www.aasect.org)

## Resumen

- Una lesión en la médula espinal (LME) puede afectar la salud sexual al causar pérdida de movimiento, sensibilidad, función sexual y deseo.
- La mayoría de las personas con una LME pueden encontrar formas de vivir la sexualidad y disfrutar de una relación sexual.
- Hay muchas formas de estar cerca de su pareja física y emocionalmente que no requieran un funcionamiento sexual pleno.
- Si está lidiando con la salud sexual, los médicos pueden brindarle ayuda, entre ellos los educadores, consejeros y terapeutas sexuales.

Esta información no tiene como fin reemplazar el consejo del médico. Asegúrese de hacerle al médico cualquier pregunta que tenga.