

Las relaciones sexuales después de un accidente cerebrovascular

Después de sufrir un accidente cerebrovascular, usted y su pareja pueden tener algunas preguntas sobre su vida sexual. Este folleto responde algunas preguntas frecuentes sobre este tema. Su proveedor de cuidados de la salud también podrá hablar con usted sobre cualquier duda que tenga.

¿Las personas reanudan la actividad sexual después de sufrir un accidente cerebrovascular?

Sí, muchas lo hacen. La mayoría de las personas pueden disfrutar de una vida sexual activa después de sufrir un accidente cerebrovascular. Quizá se necesiten algunos ajustes, paciencia, práctica y, en ocasiones, un poco de ayuda práctica. Pero en la mayoría de los casos es posible gozar de una vida sexual satisfactoria después de sufrir un accidente cerebrovascular.

¿Es seguro?

Sí, es seguro. Existen muy pocas posibilidades de sufrir otro accidente cerebrovascular al tener relaciones sexuales. Durante las relaciones sexuales, usted respira más rápidamente y su ritmo cardíaco se acelera. Esto es normal y no es probable que cause un accidente cerebrovascular. Después de sufrir un accidente cerebrovascular, también es normal temer que algo más pueda sucederle a su cuerpo. Es posible que se necesite algún tiempo y esfuerzos para superar estos sentimientos.

¿Cómo comenzamos (de nuevo)?

No existe una manera correcta, pero hablar con su pareja es un buen primer paso. Es posible que su pareja no hable con usted sobre el tema a menos que usted lo haga. Sin embargo, una conversación con frecuencia podrá resolver sus inquietudes.

Tómese un tiempo para conversar con su pareja sobre su sexualidad. Hable sobre cómo el accidente cerebrovascular ha afectado la forma en que usted o su pareja perciben su cuerpo. Hable sobre sus niveles de deseo. Aborde los cambios sufridos en sus vidas después del accidente cerebrovascular. Enfrentar sus emociones e inquietudes juntos puede ayudar en su vida sexual.



La mayoría de los pacientes pueden reanudar la actividad sexual después de sufrir un accidente cerebrovascular.

Quizá se necesiten algunos ajustes. Pero si usted es como la mayoría de las personas, puede disfrutar de la intimidad sexual otra vez.

La adaptación a los cambios

Un accidente cerebrovascular puede causar ciertos cambios que requerirán de ajustes durante las relaciones sexuales.

- **Cambios en la sensibilidad.** Su sentido del tacto puede verse afectado, o es posible que esté paralizado de un lado de su cuerpo. Algunas áreas de su cuerpo pueden ser sensibles al tacto o causar dolor. Recuérdele a su pareja que se aproxime a usted desde el lado de su cuerpo que no está paralizado. Tómense el tiempo necesario para descubrir juntos cuáles son las sensaciones placenteras para usted ahora.
- **Cambios en la fuerza.** Algunas posiciones podrían no ser posibles si usted no tiene la fuerza necesaria en un lado de su cuerpo. Por ejemplo, estar sobre su pareja puede ser difícil. Pruebe nuevas posiciones, como recostarse uno al lado del otro.
- **Cambios en la energía y la resistencia.** La energía necesaria durante las relaciones sexuales es casi la misma para subir dos pisos de escaleras. Trate de planear la intimidad sexual en los momentos en que se sienta menos cansado.
- **Cambios en la energía y la resistencia.** Si usted sufre de **afasia** (pérdida del habla), recuerde que el sentido del tacto es una manera poderosa de comunicación. El contacto físico puede mostrar calidez, cariño y deseo, además de fortalecer su relación.
- **Cambios en la memoria o el comportamiento.** En ocasiones, un accidente cerebrovascular puede afectar la memoria o la concentración. Estos cambios pueden afectar su vida sexual. Si éste es el caso, su proveedor de cuidados de la salud podrá recomendarle a un especialista que pueda ayudarle a hacer algo respecto a estos problemas.

Aspectos que pueden interponerse

Después de sufrir un accidente cerebrovascular, la depresión es común; además, ésta puede afectar su vida sexual. La depresión puede causar que se sienta poco atractivo o impedirle que sienta interés en las relaciones sexuales. La buena noticia es que hay tratamiento para la depresión. Hable con su proveedor de cuidados de la salud si usted ha tenido varios de estos síntomas durante más de un par de semanas:

- Sentimientos de tristeza, desesperanza o irritación
- Sensación de cansancio o pérdida de energía
- Falta de apetito o consumo excesivo de alimentos
- Dificultad para dormir o sueño excesivo
- Sentimientos de fracaso o de decepción a sí mismo o a los demás

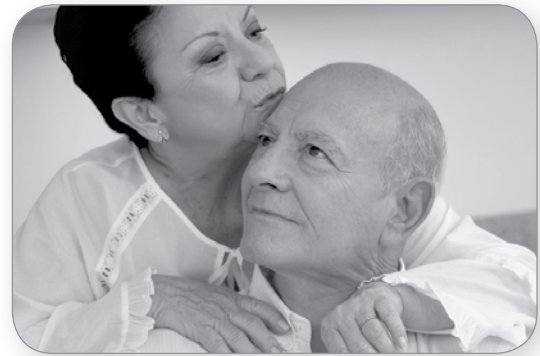
Algunos medicamentos pueden disminuir su deseo sexual o causar impotencia (la incapacidad de lograr o mantener una erección). Esto incluye medicamentos recetados para la ansiedad, presión arterial alta y depresión. Las pastillas para dormir y los antihistamínicos también pueden afectar. Hable con su médico si piensa que algún medicamento podría estar afectando su sexualidad. **No deje de tomar ningún medicamento sin consultar a su médico.**

Acciones que pueden ayudar

Su proveedor de cuidados de la salud puede tener algunas sugerencias. Su médico u otro miembro de su equipo de cuidados puede responder sus preguntas o ayudarlo a resolver problemas. Algunos medicamentos u otros tratamientos pueden resultar de ayuda.

Intente ser creativo. Puede resultar de ayuda experimentar con auxiliares sexuales o con nuevas formas de hacer sentir bien el uno al otro.

Tome en cuenta todas las demás formas de permanecer conectados. Por supuesto, las relaciones sexuales son sólo una parte de una relación amorosa. El intercambio de afecto a través del contacto físico y el diálogo puede disminuir la tensión y ayudar a que ambos se sientan más cómodos.



Otras preguntas e inquietudes frecuentes

“Estoy a cargo de las necesidades físicas de mi esposa todos los días. Puede ser difícil cambiar de actitud y ser romántico”.

Ser un cuidador significa desempeñar una nueva función. Si usted comienza a sentirse más como un padre de familia en vez de una pareja, esta función puede interferir con su deseo sexual. Para mantener su relación en un terreno de mayor igualdad:

- Busque a alguien que le ayude con el cuidado físico de su pareja. Usted merece descansar; y lo necesita.
- Trate de concentrarse en la risa, la alegría y los intereses que comparten.

“Mi cuerpo parece tan diferente. ¿Aún tengo atractivo?”

Es posible que se pregunte esto después de sufrir un accidente cerebrovascular, pero existen buenas estrategias para desarrollar la seguridad en sí mismo. La limpieza, el aseo cuidadoso y el uso de ropa atractiva pueden ayudarlo a sentirse mejor. Además, hable con su pareja sobre cómo percibe usted su cuerpo. En la mayoría de las relaciones, la atracción se fundamenta en el amor y la comunicación, y va más allá de los cambios que un accidente cerebrovascular pueda causar.

“¿Qué sucede si no puedo desempeñarme bien físicamente?”

Muchos factores pueden afectar el deseo o la capacidad para mantener las relaciones sexuales, incluidos algunos medicamentos, la depresión, la preocupación por la imagen de sí mismo, además de problemas médicos o psicológicos. Si usted sufre de impotencia o falta de deseo, consulte a su médico. Existen buenas soluciones disponibles.

Sex After a Stroke