

# La diabetes y las relaciones sexuales

La diabetes trae riesgos y desafíos adicionales para cualquier relación sexual, ya sea que haya estado en una relación durante un tiempo o que esté empezando a pensar en tener relaciones sexuales. De cualquier manera, usted y su pareja pueden permanecer sanos y tener relaciones sexuales con solo tomar algunas precauciones adicionales.

## Entender la disfunción sexual

Tanto la diabetes tipo 1 como la diabetes tipo 2 pueden causar disfunción sexual. Un control deficiente del nivel de glucosa en la sangre puede dañar sus vasos sanguíneos y reducir el flujo de sangre hacia sus órganos sexuales con el tiempo. También puede causar cambios hormonales.

- Para los hombres, esto puede significar una disfunción eréctil (DE) o la incapacidad para mantener una erección durante las relaciones sexuales.
- Para las mujeres, esto puede causar una falta de interés por el sexo, incapacidad para excitarse o lograr un orgasmo y sequedad vaginal, lo que hace que las relaciones sexuales sean difíciles o dolorosas. Un lubricante puede ayudar, pero asegúrese de elegir uno que no contenga glucosa para que no afecte sus niveles de glucosa en la sangre.

Si usted está teniendo problemas con su salud sexual, hable con su proveedor de atención médica.

## Hable con su pareja acerca de su diabetes

Usted podría sentirse incómodo o avergonzado al principio, pero hablar sobre su diabetes es la mejor forma de estar seguro. Su pareja necesita saber:

- Las señales y los síntomas del bajo nivel de glucosa
- Por qué usted tiene una bomba o un sistema de monitorización continua de glucosa (CGM, por sus siglas en inglés)
- Por qué lleva puesto un brazalete de alerta médica
- Por qué mide su nivel de glucosa en la sangre o necesita bocadillos

Además, si usted es una mujer con diabetes que está en una relación heterosexual (hombre/mujer), asegúrese de que usted y su pareja estén en la misma sintonía acerca del control de la natalidad.



## Hable sobre esto

Si usted y su pareja están considerando tener relaciones sexuales, hablen sobre esto:

- **Lo que ambos desean de la relación.** Sea honesto con usted mismo y con su pareja.
- **Su historial de salud sexual.** ¿Alguno de ustedes ha tenido una STI (infección de transmisión sexual)? ¿Cómo va a evitar las STI?
- **Su elección de un método anticonceptivo** (si hay posibilidad de que usted o su pareja quede embarazada).
- **Cómo va a lidiar usted con un embarazo** (en caso de que el método anticonceptivo no funcione).

## Mida su nivel de glucosa en la sangre a menudo

El sexo es como cualquier otro ejercicio, puede hacer que sus niveles de glucosa se vuelvan impredecibles. Durante y después de las relaciones sexuales, sus niveles de glucosa en la sangre pueden caer repentinamente o subir de manera abrupta si es estresante. Cada persona reacciona de diferentes maneras, así que es muy importante tomarse un poco más de tiempo para prepararse:

- Mantenga los bocadillos a la mano
- Mida su nivel de glucosa en la sangre antes de empezar
- Preste atención a cómo se siente su cuerpo

No tenga miedo de hacer una pausa, mida su nivel glucosa en la sangre e ingiera un bocadillo si es necesario. Y si lleva una bomba y la desconecta con antelación, no olvide volver a conectarla posteriormente.

## Evite las STI

Las infecciones de transmisión sexual (STI, por sus siglas en inglés) son demasiado frecuentes y tienen consecuencias muy graves. Considere estos pasos para evitar las STI:

- **No tenga relaciones sexuales (abstinencia).** Esto incluye cualquier contacto sexual. Evitar el contacto sexual es la forma más eficaz de prevenir las infecciones y el embarazo.
- **Use condones.** Los condones de látex para hombres proporcionan una barrera protectora que puede ayudar a prevenir la propagación de la mayoría de las STI. Úselos en cualquier momento que tenga contacto sexual.
- **Limite el número de parejas sexuales.** Tener pocas parejas sexuales o aceptar estar con una sola pareja sexual puede evitar que contraiga una STI. Sin embargo, usted y su pareja deben hacerse pruebas y compartir los resultados entre sí antes de tener relaciones sexuales.
- **Vacunarse.** Las vacunas se recomiendan para proteger a los preadolescentes, a los adolescentes y a los adultos jóvenes (menores de 26 años) de algunos de los tipos más comunes de VPH (virus del papiloma humano). Se sabe que el VPH causa cáncer de cuello del útero, vagina, vulva, pene, ano, garganta, lengua y amígdalas.

## Control de la natalidad y planificación familiar

La glucosa en sangre alta puede causar problemas para el bebé en las etapas tempranas del embarazo, así que es importante planificar sus embarazos.

En una relación heterosexual, SIEMPRE hay una posibilidad de que usted quede embarazada. Por eso es que usted necesita usar un método anticonceptivo CADA VEZ que tenga sexo (a menos que esté tratando de quedar embarazada). Hay muchas opciones de métodos anticonceptivos, cada uno con sus propias ventajas y desventajas.

### Control de natalidad de emergencia

Si se olvida de usar su anticonceptivo, o su condón se rompe, considere la posibilidad de usar una “píldora del día siguiente”. (Esta NO es la “píldora abortiva”). Algunas marcas pueden evitar el embarazo hasta 5 días después de tener sexo sin protección. Usted puede encontrarlas en el área de planificación familiar de la mayoría de las tiendas minoristas o farmacias. (Usted puede tener que pedirlas si están detrás del mostrador). Puede obtenerlas a cualquier edad sin una receta médica o identificación.

### Cuando esté lista para el embarazo

Usted puede tener un bebé saludable si tiene diabetes, pero debe planificar sus embarazos para asegurarse de que sus niveles de glucosa estén dentro del rango aceptable (A1C menor a 6.5 %) antes de quedar embarazada. Este es el motivo:

- Los A1C elevados ponen a su bebé en un riesgo muy elevado para los defectos de nacimiento, mucho más alto que el resto de la población.
- Su bebé tiene un mayor riesgo en las primeras 2 a 4 semanas del embarazo; el momento en el que quizás usted ni siquiera sepa que está embarazada.