

## OPINIÓN

## Sexualidad y menopausia

Dra. Milagro Sosa  
Directora Médica de  
Abbott

La menopausia puede tener consecuencias en las relaciones y la salud sexual. Además de los problemas psicológicos que pueden complicar las relaciones sexuales y el deseo, hay problemas físicos que pueden hacer que el sexo sea doloroso.

La sequedad vaginal, que puede ser un síntoma de la menopausia, está causada por niveles bajos

de estrógenos. La piel más seca, la pérdida de elasticidad y el adelgazamiento de las paredes vaginales se deben a la disminución de la secreción hormonal.

Una vagina seca provoca dolor durante las relaciones sexuales, fenómeno que también se conoce como dispareunia que podría disminuir la libido de la mujer. Como consecuencia del dolor, incluso la idea de intimar puede poner nerviosas a algunas mujeres.

Desde la perspectiva médica, hay una serie de soluciones que deben administrarse bajo la supervisión profesional.

La Terapia Hormonal para la Menopausia (THM) sustituye parte del estrógeno y la testosterona que el cuerpo produce en

cantidades menores que antes. Este tratamiento alivia a su vez algunos síntomas propios de esta etapa, lo que puede mejorar la libido.

Como complemento a los tratamientos supervisados por médicos, las actividades físicas pueden reducir el estrés y la ansiedad mediante la liberación de endorfinas, que pueden aumentar el deseo sexual.

También es importante llamar a la confianza. Habla de lo que te preocupa con tu pareja y, si es necesario, consultar con un terapeuta de pareja para mayor orientación.

Reducir el miedo y la frustración que rodean a la intimidad puede contribuir a que el dolor físico disminuya por sí solo.