

## Revista Electrónica de Salud y Mujer – Septiembre 2003

### La disfunción sexual y el estrés



Los problemas y situaciones diarias que incrementan nuestra ansiedad a lo largo del día, no sólo nos afectan a nivel físico, sino también a nivel neurofisiológico. El estrés que se genera por las tensiones y la ansiedad, supone una barrera mental que puede provocar dificultades en el desarrollo normal de nuestra vida sexual.

Es importante destacar que existen dos tipos de estrés, el agudo y el crónico. Por lo que el estrés crónico se puede manifestar de manera muy intensa y continuada en el tiempo, y el agudo de una manera moderada e intermitente, dependiendo de la persona y las situaciones que afronte. Hoy en día el estrés se considera como un mecanismo de adaptación al entorno, para responder a situaciones de peligro o euforia. Cuando se padece una enfermedad o se sufre un accidente el cuerpo se estresa y pone en marcha una serie de mecanismos de defensa que le ayudarán para reaccionar ante estas situaciones estresantes. El organismo reacciona al estrés bombeando más sangre al corazón, aumentando así la presión arterial. Nuestros músculos permanecen en tensión (por lo que es normal la sensación de engarrotamiento), aumentan las secreciones en el estómago (apareciendo las molestias gástricas) y se aumentan los niveles de insulina en el hígado.

Cuando nuestro cuerpo genera demasiadas respuestas se produce un estado de sobre-estrés. Y este puede provocar las "enfermedades del estrés" como son: la hipertensión, la angina de pecho, los ataques al corazón, la diabetes tipo II, la apendicitis, reacciones alérgicas, enfermedades de la piel, patologías psicosomáticas (como la úlcera, el hipertiroidismo, la gastritis, la colitis, etc). Así mismo, aparecen enfermedades a un nivel más mental como la depresión.

A su vez el estrés tiene una clara incidencia negativa sobre la sexualidad de las personas, esto es debido a que en un estado de estrés, nuestro cerebro segrega dos hormonas, la norepinefrina y el cortisol, que provocan un descenso del deseo sexual. La norepinefrina segregada provoca el cierre de los vasos sanguíneos, lo que dificulta la excitación sexual. El cortisol, por su parte, afecta directamente al deseo sexual y los mecanismos de respuesta de las personas.

En el caso de la mujer se cree que se ve más afectada por el estrés debido a que tendemos a relacionar el bienestar físico y emocional con el sexo, además de sumar otros factores como la calidad de vida o la relación de pareja. Lo que supone que los problemas económicos, el desempleo, las discusiones con la pareja, etc. pueden provocar un descenso del deseo sexual y la falta de excitación. En el caso del hombre se cree que tiene una percepción más física de su sexualidad. El estrés puede afectarle motivando una respuesta a nivel físico, con la aparición de disfunciones eréctiles.

El estrés y las disfunciones sexuales, están íntimamente ligados. El sexo depende de una secuencia de procesos hormonales y neurofisiológicos que son vulnerables al estrés. El temor, la angustia y la ansiedad, producen reacciones que obstaculizan el normal desarrollo del acto sexual. Por tanto en los hombres se verán interferidas la erección y la eyaculación, y en las mujeres la excitación y el orgasmo.

Para prevenir estas disfunciones sexuales, se debe prevenir antes la causa, el estrés. Es aconsejable realizar ejercicio diariamente, caminar al aire libre, llevar una alimentación sana y equilibrada, evitar el tabaco, el alcohol y el café, dormir lo suficiente, organizar bien nuestro tiempo, y dedicar al menos una hora al día a nosotras mismas, para recuperarnos de las tensiones acumuladas a lo largo del día.

Si quieres saber más información de cómo prevenir el estrés visita la web del Departamento de Salud del Gobierno de Navarra que describe las claves principales para mantener el estrés alejado de nuestras vidas:  
<http://www.cfnavarra.es/salud/CONSEJOS/ESTRES.HTM>