



EL ESTRÉS ES CAUSA DE DISFUNCIONES SEXUALES

El estrés es una respuesta inespecífica de múltiple expresión a una situación amenazante que desborda la capacidad defensiva del individuo, lo agota y pone en peligro su bienestar físico y mental.

Se diferencia claramente del cansancio en que es una situación crónica acompañada con sensaciones de disconformidad y hastío.

Puede tener manifestaciones muy diversas: actitud alerta, tensión y dolores musculares, calambres, contracturas, mareos, palpitaciones, hipertensión, hiperventilación, crisis de sudoración, náuseas, vómitos, boca seca, deseos frecuentes de orinar. Desde el punto de vista psicológico, ansiedad, angustia, llanto fácil, impulsividad, preocupación excesiva, dificultad para concentrarse y tomar decisiones.

La vida sexual opera como el fusible del sistema y aparecen problemas de erección, bajo deseo sexual, dolor coital y anorgasmia.

Hay cambios metabólicos evidentes en los exámenes de laboratorio: aumento de Prolactina, caída de Testosterona, descarga adrenérgica, (similar a los ataques de pánico) con vasoconstricción, contracturas musculares, miedo y ansiedad.

Factores que causan estrés en nuestra época: económicos y sociales (la crisis del 2002 es un ejemplo cercano), psicológicos y vinculares (crisis de pareja, divorcios, duelos), ambientales (despidos, familiares o amigos cercanos afectados, hijos que emigran).

Todo ello tiene una gran repercusión sobre la salud física y emocional produciéndose alteraciones sexuales con gran frecuencia: dificultades eréctiles, bajo deseo sexual, anorgasmia, fobias y rechazo sexual.

¿Cómo prevenir y combatir el estrés?

Esto es un gran dilema para muchas personas exigidas por la competencia y el consumismo de la vida actual.

Sin pretender solucionar una temática tan compleja, deseamos invitarlo a reflexionar sobre éstas sugerencias.

Haga todo más lento. Flexibilice sus horarios, vea menos tele, acuéstese más temprano y llegue más distendido a su trabajo. Seleccione sus salidas y pase más descansado los fines de semana en su casa.

Sepa decir que **no** y no asuma todo lo que se le propone.

Pregúntese si no podría vivir con menos dinero si se organizara mejor y suprimiera gastos superfluos. El movimiento SLOW (todo más lento) crece en los países desarrollados como una respuesta inmediata y desesperada ante una amenaza que mata realmente a las personas y se llama estrés.

Un brillante colega venezolano, el psiquiatra y sexólogo Rubén Hernández Serrano, propone una interesante fórmula cuya sigla es VESTAF.

Viaje: renovará su repertorio, sus experiencias de todo tipo, podrá ver y comparar distintos estilos de vida. Viajar siempre es enriquecedor. Tendrá nuevas vivencias y que contar a sus hijos y nietos.

Ejercicio físico; nadie duda de los beneficios que trae una actividad física que nos guste y podamos realizarla toda nuestra vida. Si tiene más de 40 años, la actividad física es su

pasaporte a la salud. Ahorrara en medicamentos y citas con el medico y todo ira mejor; su colesterol, su glicemia, la lubricación de sus articulaciones. Controlara el sobrepeso. **S**exo. Alegra el cuerpo y el alma. Una vida sexual plena significa vivir más y mejor. Hoy están los medios a nuestro alcance para solucionar cualquier dificultad del varón o la mujer. Tómese su tiempo, invierta en calidad y olvídese de la cantidad o las medidas. **T** tiempo del ocio. Es cada vez más importante planear nuestras vacaciones, nuestros fines de semana, el tiempo libre para su mejor utilización. **A**limentación; sana libre de grasas y colesterol. Que nos mantengan en un peso adecuado sintiéndonos bien con nuestro físico. Utilice abundantes frutas y verduras, hidrátese bien. **F**antasías. Realice sus sueños, cada vez más personas pueden hacerlo. Dicen los sabios que una vida bien vivida es consecuencia de los sueños juveniles realizados. Inténtelo y mantenga la juventud en su espíritu. El espíritu aventurero anida hasta en las personas de más edad, escúchelo y haga lo que su corazón le dicte.

Dr. Carlos Moreira
Psiquiatra-Sexólogo

CLINICA MASTERS

Av. Ricaldoni 1716 Tel.2622-7766
Montevideo- Uruguay

Visite nuestra Clínica Masters: www.AmarillasInternet.com/clinicamasters

Visite nuestra web: www.sexologiamedica.com

Hable directamente con nuestros médicos al 2622-7766

Mail: Dr.Moreira@sexologiamedica.com