

Tengo diabetes. ¿Puede afectar mi vida sexual?

By [Vanessa @ Planned Parenthood \(/es/blog?author=786\)](#) | 29 de diciembre de 2023 a las 05:20

Categoría: [Salud y bienestar \(/es/blog?blogCategory=Salud_y_bienestar\)](#), [Sexo y placer \(/es/blog?blogCategory=Sexo_y_placer\)](#)



Compártelo



Lamentablemente la diabetes sí puede afectar tu función sexual por el efecto que esta enfermedad puede tener sobre tus nervios, circulación y hormonas. Además, el estrés de lidiar con esta enfermedad crónica (de larga duración) puede tener efectos negativos en tu vida sexual.

La disfunción sexual es un problema muy común en las personas con diabetes pero en muchos casos, generalmente no es algo de lo cual las personas hablan abiertamente con sus parejas o doctorxs. Sin embargo, puede afectar la calidad de vida de las personas que tienen diabetes.

Según la American Diabetes Association (<https://diabetes.org/health-wellness/sexual-health/sex-diabetes>) (ADA) (página solo disponible en inglés), las personas con diabetes presentan disfunción sexual con más frecuencia que el resto de la población. Cuando la diabetes no está bajo control, tanto las personas con pene como las personas con vagina pueden experimentar poco o ningún deseo sexual (</es/temas-de-salud/sexo-placer>).

Lo más importante en estos casos es mantener controlados tus niveles de azúcar en la sangre con medicamentos y monitorearlos con regularidad para que puedas mantener una vida sexual saludable.

Si tus niveles de azúcar no se controlan, con el tiempo ocurrirán daños a tus vasos sanguíneos (por donde circula la sangre en tu cuerpo) y nervios, haciendo imposible que logres excitarte sexualmente o tener orgasmos (<https://www.plannedparenthood.org/es/blog/que-es-un-orgasmo-y-como-se-si-lo-estoy-teniendo>) por la pérdida de sensación en tu zona genital. Esto sucede porque se reduce el flujo de sangre al área genital.

Tanto la punta del pene como el clítoris (</es/temas-de-salud/salud-y-bienestar/anatomia-sexual-y-reproductiva>) están cargados de nervios. Si esos nervios se dañan, puede que disminuya la sensación o incluso que te resulte doloroso tener sexo.

Si tienes pene y los vasos sanguíneos no funcionan como deben y se tapan las arterias, este no recibirá la sangre suficiente para lograr una erección.

Si tienes vagina, los nervios dañados pueden causar sequedad vaginal. La falta de lubricación puede hacer que los tejidos de tu vulva se pongan más delgados, lo que puede causar dolor durante el sexo, menos deseo sexual y dificultades para alcanzar el orgasmo.

La buena noticia es que puedes hacer cosas para prevenir esto. Aquí te damos algunos consejos:

Controla tus niveles de azúcar en la sangre: Mantén tus niveles de glucosa en sangre bajo control. Esto puede ayudar a reducir el daño a los vasos sanguíneos y nervios. Habla con tu doctorx sobre la mejor forma de controlar tus niveles de azúcar.

Elige alimentos saludables y haz actividad física: Una [dieta saludable](https://www.diabetesfoodhub.org/spanish-articles-a.html) (<https://www.diabetesfoodhub.org/spanish-articles-a.html>) y ejercicio regular son muy importantes para mantener la diabetes bajo control y que tu circulación esté funcionando como debe.

Deja de fumar y reduce la cantidad de alcohol que consumes: Fumar y tomar alcohol en exceso pueden empeorar los problemas circulatorios y la función sexual.

Cuida tu salud mental: La diabetes puede hacerte sentir emocionalmente deprimidx. Busca apoyo si lo necesitas, ya sea de amigxs, familiares o un profesional de salud mental.

Y si estás experimentando alguna disfunción sexual, no dudes en ponerte en contacto con tu doctorx o consulta al [centro de salud de Planned Parenthood](https://www.plannedparenthood.org/es/centro-de-salud) (<https://www.plannedparenthood.org/es/centro-de-salud>) más cercano a ti.

Etiquetas: [diabetes](/es/blog?tagName=diabetes), [diabetes-y-disfuncion-sexual](/es/blog?tagName=diabetes-y-disfuncion-sexual), [disfuncion-sexual](/es/blog?tagName=disfuncion-sexual), [vida-sexual](/es/blog?tagName=vida-sexual)

