

Lo que Usted Debe Saber Sobre los Riesgos de Tener Relaciones Sexuales durante la Mediana Edad

The
Female Patient[®]

y



NAMS
THE NORTH AMERICAN
MENOPAUSE SOCIETY

Muchas mujeres continúan teniendo relaciones sexuales aunque avancen en edad. Una investigación demostró que 65% de las mujeres entre 50 y 59 años de edad reportaron haber tenido relaciones sexuales dentro de los últimos 3 meses. Sin embargo, ahora sabemos que existe un riesgo más alto de lo que se anticipaba anteriormente de padecer de enfermedades transmitidas sexualmente y tener un embarazo no planeado. Una de las razones es que muchas mujeres vuelven a ser solteras debido a separación, divorcio o viudez y tienen parejas nuevas.

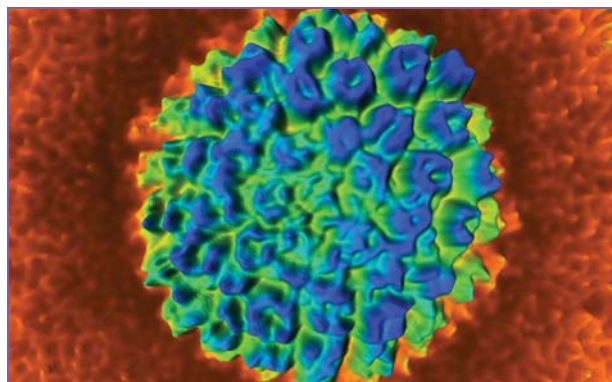
¿Qué riesgos sexuales nuevos pueden presentarse durante la mediana edad?

Existen varias explicaciones por las cuales las mujeres durante la peri y la postmenopausia son susceptibles a enfermedades transmitidas sexualmente (ETS's) y al embarazo no planeado:

- Las mujeres que recientemente se vuelven solteras pueden tener relaciones sexuales con una o varias parejas nuevas. Es posible que no consideren ser prioridad, el practicar métodos seguros en las relaciones sexuales.
- La pérdida de estrógeno hace que el tejido vaginal sea más frágil, causando desgarraduras que crean aperturas para infecciones virales o bacterianas.
- Las mujeres de mediana edad que son expuestas a una ETS tal como la clamidia, herpes genital o el virus del papiloma humano (VPH) pueden presentar de reacciones más severas que las mujeres jóvenes.
- El tener ciclos menstruales menos predecibles y el no estar informadas sobre las opciones actuales de anticonceptivos pueden resultar en un embarazo no planeado.

¿Qué precauciones puedo tomar para tener relaciones sexuales seguras?

Las investigaciones recientes demostraron que las mujeres desean discutir su salud sexual con sus médicos pero prefieren que el proveedor de salud inicie la conversación. Las relaciones sexuales no es un tema fácil de discutir para ninguna persona. Los proveedores de salud desearán saber si usted tiene relaciones sexuales, con quién las tiene y si está usando protección contra las ETS's y el embarazo.



Precauciones contra una ETS nueva

- Si usted tiene relaciones sexuales ya sea en una relación monógama o en una relación nueva, obtenga exámenes y pruebas de ETS's regularmente.
- Requiera que también examinen a sus parejas sexuales.
- Seleccione cuidadosamente a sus parejas y discuta sus relaciones sexuales abiertamente.
- Insista que su pareja use un condón de látex, la herramienta principal para prevenir la transmisión de una ETS.

Precauciones contra un embarazo no planeado

- Anticonceptivos hormonales (la píldora, el parche, el anillo o la inyección)
- Dispositivos intrauterinos (DIU) con o sin hormonas
- Métodos anticonceptivos de barrera (diafragma y además espermicida, esponja que contiene espermicida, espermicida por sí solo, condones masculinos y femeninos)
- Esterilización (ligadura de trompas o implantes en las trompas de Falopio para las mujeres; vasectomía para los hombres)

Buenas noticias

Cada mujer en colaboración con su proveedor de salud, pueden crear un plan para mantener proactivamente su salud sexual y protegerse a sí misma y su pareja contra riesgos.

¿Dónde puedo aprender información adicional?

Para obtener información adicional sobre su salud sexual durante la mediana edad, incluyendo causas y tratamientos, véase "Salud Sexual y Menopausia" en el portal cibernético de la Sociedad de Menopausia de Norteamérica www.menopause.org/sex.aspx.