



Diabetes y sexualidad: ¿qué debemos saber?

La salud sexual constituye un pilar fundamental del bienestar integral y debe abordarse junto a las enfermedades crónicas como la diabetes. De hecho, esta condición puede generar alteraciones en la función sexual tanto en mujeres como en varones, pudiendo afectar no solo la calidad de vida sino también la salud emocional y los vínculos interpersonales.

Reconocer estos cambios, comprender sus causas y abordarlos en conjunto con el equipo de salud es esencial para preservar una vida íntima satisfactoria.

¿Cómo puede impactar la diabetes en la salud sexual de las mujeres?¹



Infecciones urogenitales

La hiperglucemia (valor de azúcar elevado en sangre) sostenida puede generar un entorno favorable para el desarrollo de infecciones urinarias y vaginales por hongos, al interferir con las barreras inmunológicas naturales. Estas infecciones pueden generar molestias durante las relaciones sexuales (como por ejemplo, dolor o ardor durante la penetración) y afectar el bienestar general.



Cambios hormonales y deseo sexual

La testosterona, aunque en menor proporción que en los hombres, también está presente en las mujeres y tiene un rol importante en el deseo sexual. Las mujeres con diabetes pueden presentar niveles disminuidos de esta hormona, lo que, junto con otros factores, como los emocionales o el estrés puede contribuir a la disminución de la libido.

¿Cómo puede impactar la diabetes en la salud sexual de los hombres?



Hormona testosterona baja y disminución de la libido

Los hombres con diabetes tipo 2 pueden tener mayor riesgo de niveles de testosterona bajos. Esto puede manifestarse como disminución del deseo sexual, fatiga o alteraciones del estado de ánimo.



Disfunción eréctil (DE)

La DE es significativamente más prevalente en hombres con diabetes. Se define como la incapacidad persistente de lograr o mantener una erección suficiente para una actividad sexual satisfactoria. Sus causas suelen ser multifactoriales: daño en los nervios o vasos sanguíneos, alteraciones hormonales y factores psicológicos. Estas condiciones pueden coexistir y potenciar el problema.



¿Cómo puede impactar la diabetes en la salud sexual de las mujeres?¹



Disminución de la lubricación vaginal

La afectación de los vasos sanguíneos y nervios por parte de la diabetes puede alterar la irrigación y la sensibilidad en la región genital, lo que puede reducir la lubricación vaginal espontánea y generar dolor durante las relaciones sexuales, que se conoce como dispareunia.



Dificultades para alcanzar el orgasmo

Diversos estudios han reportado que mujeres con diabetes tipo 1 o tipo 2 pueden experimentar alteraciones en la respuesta sexual, incluyendo dificultades para alcanzar el orgasmo. Estos cambios pueden deberse a alteraciones en los nervios, vasos sanguíneos, desequilibrios hormonales u otros factores como la ansiedad, depresión o conflictos de pareja.

Es importante destacar que estas manifestaciones no son inevitables ni irreversibles. Existen múltiples estrategias terapéuticas —desde intervenciones médicas hasta psicoterapia sexual— que pueden ayudarte en este aspecto. La consulta médica oportuna es el primer paso para acceder a un tratamiento personalizado y eficaz.

¿Cómo puede impactar la diabetes en la salud sexual de los hombres?



Como en las mujeres, el abordaje debe ser integral e individualizado, considerando tanto los factores biológicos como los emocionales. Las opciones terapéuticas incluyen desde tratamientos farmacológicos hasta intervenciones psicológicas o combinadas.



Recordá que el buen control metabólico previene y/o mejora los problemas sexuales asociados a la diabetes.

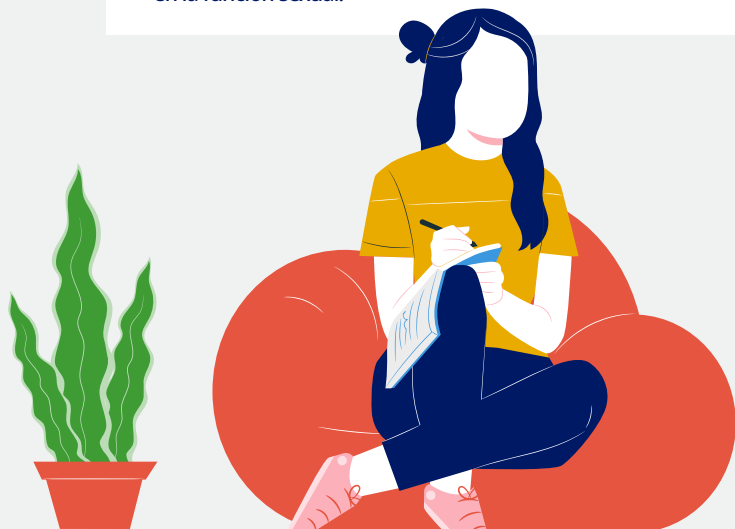


Recomendaciones generales para preservar la salud sexual en personas con diabetes

1

Control glucémico

Mantener los niveles de glucemia (azúcar en sangre) en rangos adecuados puede reducir el riesgo de complicaciones de los vasos sanguíneos y nervios, impactando positivamente en la función sexual.



2

Alimentación saludable

Una alimentación equilibrada ayuda a optimizar el control metabólico, reducir la inflamación y mejorar la salud cardiovascular, favoreciendo también la salud sexual.

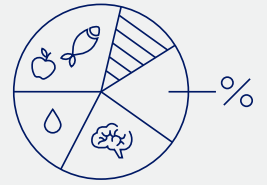


➔ Sigue en página 03

3

Ejercicio físico regular

La actividad física mejora la circulación, el estado de ánimo y la autoestima, factores que repercuten directamente en la función sexual.



4

Reducción del estrés

El estrés crónico puede ser un inhibidor importante de la respuesta sexual. Técnicas de relajación, mindfulness, yoga o terapia psicológica pueden ser recursos útiles.

5

Cese del tabaquismo

Fumar puede acelerar el deterioro de los nervios y vasos sanguíneos, empeorando las disfunciones sexuales. Abandonar este hábito conlleva múltiples beneficios para la salud integral.

6

Atención psicológica y de pareja

Buscar espacios de contención emocional y terapias de pareja puede facilitar la comunicación, reducir la ansiedad asociada a las disfunciones sexuales y promover vínculos más saludables.



La diabetes puede afectar distintos aspectos de la salud sexual, pero estos desafíos no deben asumirse como inevitables.

Hablar abiertamente con los profesionales de salud, tanto médicos como psicólogos, permite identificar las causas específicas y acceder a intervenciones eficaces. Una vida sexual saludable es posible y forma parte del cuidado integral de la persona con diabetes.

Referencias:

1. National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases. "Problemas de la diabetes, sexuales y de la vejiga". Disponible: <https://www.niddk.nih.gov/health-information/informacion-de-la-salud/diabetes/informacion-general/prevenir-problemas/sexuales-urologicos#problemasenhombres> Consultado en Abril 2025.
2. American Diabetes Association. "Sexo y Diabetes". Disponible en: <https://diabetes.org/health-wellness/sexual-health/sex-diabetes> Consultado en Abril 2025.