



## Cómo obtener ayuda para los problemas sexuales

**M**uchas personas que se encuentran en un tratamiento de mantenimiento con metadona (MMT) padecen de problemas sexuales, también llamados disfunciones sexuales. Si esto le preocupa, sepa que no está solo.

Generalmente, estas dificultades sexuales se pueden mejorar obteniendo ayuda mientras está en un programa de recuperación de MMT. Este folleto le ofrece asesoramiento y aliento.

### ¿Con qué frecuencia se presentan problemas sexuales?

Algunas encuestas han encontrado que aproximadamente 9 de cada 10 hombres y mujeres que ingresan a programas de MMT tienen dificultades sexuales de algún tipo.

Algunas personas tienen problemas sexuales que comenzaron antes de que empezaran a consumir drogas. Para muchas otras, los problemas se desarrollaron junto con su abuso y adicción a las drogas.

Sin embargo, los problemas sexuales generalmente se mantienen en secreto, y rara vez son discutidos.

### ¿Cuáles son los problemas?

Todas las personas deberían ser capaces de experimentar relaciones íntimas con una pareja y disfrutar del sexo.

Sin embargo, tanto mujeres como hombres que ingresan en programas de MMT pueden experimentar una falta de deseo sexual o una incapacidad de tener sexo o alcanzar un orgasmo.

Las mujeres pueden presentar períodos menstruales irregulares o una ausencia total de los mismos y no ser capaces de quedar embarazadas. El coito puede ser doloroso. Los hombres pueden experimentar dificultades para tener una erección, lo que se denomina impotencia, o padecer eyaculación prematura.

### ¿Cuáles son las causas?

Los problemas sexuales pueden tener causas físicas, emocionales o relacionadas con las drogas.

Algunas drogas ilícitas, como por ejemplo la cocaína, el alcohol, la heroína, la marihuana y otras, pueden en un comienzo mejorar aparentemente el sexo para algunas

personas, pero las drogas acaban por arruinar tanto el deseo como el desempeño sexual. Uno de los motivos es que muchas de esas drogas perturban el delicado equilibrio de los productos químicos, llamados hormonas, que están presentes en el cerebro y en el resto del organismo, y que son los que controlan la función sexual normal.

Para empeorar aún más las cosas, existe la ansiedad, la depresión, el temor, el sentimiento de culpa y la tensión diaria de un estilo de vida de abuso de drogas. Algunas personas, especialmente mujeres, pueden haber sido abusadas sexualmente ya sea en su infancia o en su edad adulta, lo que puede más tarde provocar problemas sexuales.

Las enfermedades físicas también pueden causar problemas. Obviamente, cuando usted no se está sintiendo bien es difícil llevar una vida sexual activa y placentera.

## ¿Cómo puede ayudar un programa de MMT?

Durante el transcurso de la participación en un MMT, al no usar drogas ilícitas ni alcohol, su estado de salud general tiende a mejorar. Las funciones corporales, incluyendo las funciones sexuales, generalmente mejoran.

Lo que es más, con el paso del tiempo, las hormonas en el cerebro y en el resto del cuerpo pueden regresar a un equilibrio más normal. Como resultado, el interés en el sexo y el desempeño sexual pueden aumentar automáticamente.

Actualmente, también existen medicamentos y tratamientos nuevos que pueden ayudar a superar dificultades sexuales tanto en los hombres como en las mujeres. Estos medicamentos pueden ser recetados por su doctor después de una evaluación minuciosa del problema.

Sin embargo, aún está la necesidad de tratar el aspecto emocional de los problemas sexuales. Aprender a lograr una relación íntima y plena con un compañero sexual puede tomar varios meses de arduo trabajo. Participar en sesiones de orientación en grupo y en forma individual en su clínica de MMT puede ayudarlo a manejar estas preocupaciones y a ubicar otros recursos útiles.

## ¿La metadona afecta los problemas sexuales?

La metadona se ha utilizado durante más de 30 años como tratamiento para la adicción de opioides. Durante todo este tiempo, no se ha encontrado que origine problemas sexuales cuando se toma en las dosis adecuadas y exactamente como se indica. La metadona en sí misma no es una cura para dichas dificultades.

Muchos medicamentos recetados pueden tener efectos colaterales individuales que provoquen dificultades sex-

uales en algunas personas. Si usted le informa su problema a su doctor, generalmente estos medicamentos se pueden cambiar o se pueden ajustar las dosis para eliminar la mayoría o todos estos efectos colaterales.

Desafortunadamente, muchas personas que participan en programas de MMT se avergüenzan de hablar sobre sus problemas sexuales. En lugar de sufrir en silencio o de intentar encontrar una solución por sí solo, usted debería intentar superar la vergüenza y solicitar la ayuda que está disponible.

## ¿Qué debería hacer usted?

**Si no está disfrutando del sexo tanto como desearía, hable sobre el tema con un integrante del personal de la clínica que sea de su confianza, como por ejemplo un consejero, un enfermero o un médico. Recuerde, ellos están allí para ayudarlo, si usted se los permite.**

**A continuación le presentamos algunas cosas a tener en cuenta:**

- **Hable con su doctor antes de interrumpir o reducir las dosis de los medicamentos recetados que considera que le pueden estar causando problemas sexuales.**
- **Si cree que su dosis de metadona está afectando su rendimiento sexual, discútalos con el personal de la clínica.**
- **Nunca tome ninguna droga no indicada, como puede ser un estimulante (por ejemplo, cocaína), heroína, alcohol, remedios “naturales”, o productos de venta libre, con la idea de que mejorará su vida sexual.**
- **Sea paciente. Años de abuso de drogas y confusiones emocionales que provocaron problemas sexuales no se pueden superar rápidamente.**
- **Abandonar el MMT no solucionará ninguna de sus dificultades sexuales ni mejorará las relaciones con un compañero sexual.**

Para información adicional sobre adicción y recuperación, visite el sitio web del *Foro de Tratamiento de Adicciones* en: [www.atforum.com](http://www.atforum.com).

TRATAMIENTO DE LA ADICCIÓN

# Foro