

## **EL INSOMNIO : OTRO ENEMIGO DE LA VIDA SEXUAL**

Dr. Santiago Cedrés.

No porque se pueda practicar el sexo, significa que sea una vivencia placentera y gratificante. La cantidad no significa mejor sexo, todos sabemos que la calidad siempre será mejor que la cantidad. El primer error del hombre y la mujer es considerar el sexo como algo espontáneo y natural, porque realmente no lo es. En este sentido, hay que tener una cultura sexual, es decir que de la misma manera con que se aprende y profundiza en otros temas de la vida, debemos educarnos más sobre la sexualidad. La cultura sexual es primordial para un buen sexo.

En este sentido, hay una gran cantidad de factores relacionados que habitualmente se desconocen y que de no ser identificados y corregidos, afectan notoriamente la intensidad de la vivencia de nuestra sexualidad. Uno de los principales es la calidad del buen dormir, a lo que nunca damos la importancia que realmente merece.

El sueño cumple una función reguladora y reparadora en nuestro organismo. Sobretudo es esencial para el control de la energía y la temperatura corporal. El sueño reabastece y restaura los procesos corporales que se han deteriorado durante el día. Se sabe que descansar menos deteriora la calidad de vida, reduce la productividad laboral y aumenta el riesgo de sufrir problemas físicos y psicológicos. Pero poco se ha descrito sobre los efectos sobre la vida sexual de esta problemática

Investigaciones recientes han demostrado una clara relación entre la calidad del sueño y la satisfacción sexual. En forma indirecta, el insomnio deteriora la sexualidad porque afecta negativamente al bienestar físico (fatiga, dolores de espalda, somnolencia diurna, hipertensión, gastroenteritis), y el estado de ánimo (peor humor, pérdida de atención y concentración). En forma directa varias investigaciones científicas han documentado una relación muy estrecha entre el insomnio, la disminución del deseo sexual y la poca intensidad orgásmica. Esto es debido a la alteración en la producción hormonal, en la secreción de fluidos y la poca lubricación corporal gracias a la privación del sueño.

### **Que es el insomnio**

Se le llama insomnio a todo sueño alterado por causas endógenas o exógenas. Este trastorno incluye, en el transcurso del sueño, desde periodos breves de interrupciones hasta la supresión parcial (por horas), o completa del dormir.

Se definen dos tipos de insomnio: el *primario*, que se refiere a la dificultad para conciliar el sueño y el *secundario*, donde la persona se despierta a mitad de la noche y permanece así varias horas. El tipo primario usualmente es pasajero o transitorio y es el más común, y el de tipo secundario es mas permanente o crónico. Las mujeres se ven más frecuentemente afectadas que los varones y las personas de edad más que los jóvenes.

### **Causas de insomnio**

Se calcula que en un 60 a 70% de la población adulta se presenta el insomnio y el 95% de ellos, es causado por alteraciones o trastornos psicológicos. El restante 5% por problemas orgánicos, (enfermedades que cursan con dolor, mareos, tos, obstrucción nasal, problemas articulares ,etc.) que privan a una persona de un sueño normal. Otras causas son el estrés repentino, enfermedad pasajera, cambio de horario por viajes, desordenes afectivos, ansiedad, miedo o pánico.

### **Consecuencias**

Todas estas condicionantes determinan disfunciones sexuales de diferente tipo, pero las más difíciles de corregir son las que aparecen asociadas a estados depresivos. Los deprimidos al presentar problemas de sueño, despiertan en la madrugada y no descansan al dormir. Se quejan de falta de descanso, ausencia de sueño apropiado, dormir deficiente, y de levantarse muy temprano en la mañana. Todos estos pacientes ven afectados en su deseo sexual, pareciendo también en el varón las alteraciones en la erección y la eyaculación demorada, y en la mujer la falta de lubricación vaginal y dificultades en alcanzar el orgasmo.

La mayoría de estos pacientes acuden al médico insistiendo en que solo padecen de insomnio y que necesitan un somnífero, negándose a hablar sobre la verdadera causa del insomnio y la repercusión sexual que acarrea.

### **Tratamiento**

Según la Organización Mundial de la Salud, sólo el 10% de quienes sufren insomnio acuden a la consulta médica, y únicamente el 5% es correctamente diagnosticado. Si a eso agregamos que las disfunciones sexuales del paciente que sufre insomnio muchas veces no son evaluadas y pasan enmascaradas, la situación es realmente grave.

El tratamiento del insomnio se basa en una combinación de medidas farmacológicas y no farmacológicas. Entre éstas últimas están aquellas que implican mejorar la higiene del sueño y cambiar el estilo de vida.

El tratamiento de las disfunciones sexuales consecuencia del insomnio es en primer lugar corregir el factor causal mejorando la calidad del sueño y en segundo lugar el apoyo médico sexológico de los síntomas.

## Conclusión

Dormir bien es una excelente manera de mejorar el estado de ánimo. Una mala noche de sueño tiene claros efectos en las tareas que se realizan durante el día. Dormir mal incide directamente en el humor y aparecen el cansancio y la irritabilidad. Si a esto agregamos que es un gran enemigo de la vida sexual plena, se debe entender que es una condición que debe ser erradicada de la vida de los que lo padecen. Para esto es fundamental la consulta médica, para evaluar y corregir las causas y tratar las consecuencias físicas, emocionales y sexuales.

## Guía De Dormir

- Por la mañana: Levántese a la misma hora todos los días.
- Al mediodía: Evite el alcohol, la nicotina, y la cafeína.
- Haga ejercicio por la tarde.
- Por la noche: Interrumpa sus labores y comience a relajarse antes de la hora de acostarse a dormir.
- Antes de irse a la cama disfruta de alguna actividad relajadora.
- Asegúrese que el ambiente de su dormitorio conduzca a dormir bien, que sea preferiblemente frío, oscuro y silencioso.
- Durante la noche. Descanse y duerma un numero razonable de horas sin interrupciones.
- Mantenga un horario regular para dormir.
- Evite la cafeína.
- Use rituales relajadores a la hora de dormir.
- Aprenda a crear un ambiente que estimule el sueño.
- Utilice su cama sólo para dormir y tener relaciones sexuales ( no para leer o mirar la televisión) esto esfuerza la asociación psicológica entre la cama y el sueño.
- Despierte a la misma hora todos los días.
- Evite mirar el reloj.
- Limite la cantidad del sueño o de tiempo en la cama: Si tiene dificultad para dormirse no se acuesta a dormir hasta que se sienta cansado y listo para dormir. Si no se duerme como en 15 minutos es mejor que se levante y haga algo relajante hasta que se sienta soñoliento. Repita esto cuantas veces sea necesario.
- Es permisible a veces tomar una siesta durante el día cuando la necesite, pero planifíquela para que sea de sólo 20 o 30 minutos.