

## Sexualidad

La enfermedad de Alzheimer cambia la manera en que funciona el cerebro. Como consecuencia, el comportamiento sexual de una persona cambia también. Algunas personas pueden olvidarse de cómo portarse en público y pueden desvestirse o tocarse en frente de otras personas. Algunas personas pueden usar palabras vulgares o ser sexualmente agresivas con su pareja u otra persona. Además otras personas pueden perder interés en el sexo por completo.

Es importante recordar que los cambios en el comportamiento sexual no son reflejos del carácter de la persona – son síntomas de la enfermedad. Como cuidador, es importante que reciba el apoyo que usted necesite para tratar sus propios sentimientos sobre tal comportamiento.

### Busque las causas del comportamiento

- Pida que le hagan una evaluación médica a la persona que muestra un interés excesivo o ningún interés en el sexo.
- Realice que la sexualidad y la necesidad de tocar son aspectos normales del ser humano.
- Explore la posibilidad que la persona busque afecto.
- Considere posible razones por las cuales la persona se desviste inapropiadamente:
  - Hora del día. Es posible que la persona simplemente quiera prepararse para dormir.
  - Prendas de vestir que son muy apretadas.
  - Es posible que la persona necesite ir al baño.
- Considere posibles razones por las cuales la persona muestra comportamiento sexual o avances agresivos o inapropiados:
  - Cambios en el cerebro le han bajado las inhibiciones
  - Cambios en el cerebro le han dejado con un deseo insaciable
  - Circunstancias mal entendidas
  - Olvido
  - Aburrimiento
- Considere las posible razones por las cuales la persona tiene un deseo sexual reducido:
  - Enfermedad física
  - Hormonas fuera de balance
  - Efectos secundarios de medicamentos
  - Depresión
  - Sentimiento de pérdida emocional de la pareja

### Responda directamente

- No sobre-reaccione y no exprese susto.
- Evita enojarse o discutir con la persona.
- No le haga sentir apenada o hacerle objeto de burla.
- Trate de recordarle a la persona de forma muy gentil cuando su comportamiento no es apropiado.

- Recuerde ser sensible y déle confianza. Reconozca que tocarse a uno mismo (o masturbarse) y lleve a la persona a su cuidado a un lugar más privado.

### **Distráigalo o diríjalo a otra actividad**

- Tenga en mente las condiciones que pueden provocar interés sexual excesivo.
- Fije límites de comportamiento muy claros.
- Dirija a la persona a una actividad favorita.
- Posponga. Dígale a la persona, “Más tarde. Ahora tenemos que . . .”
- Clarifique la escena con la persona. Por ejemplo, la hija de un hombre que cree que es su esposa siempre le saluda al decirle “Hola papá”.
- Responda a sentimientos de rechazo, soledad, o una necesidad de cercanía al hablarle gentilmente, darle una palmada cariñosa o un abrazo. Establezca un balance; sobre-reaccionar puede alentar comportamiento sexual no deseado.

### **Ajústese a cambios de deseo**

- Entienda que su relación sexual con la persona cambiará.
- Ajústese al deseo excesivo de su pareja al dirigirla a masturbarse o al dormir en dormitorios separados.
- Ajústese al deseo reducido de su pareja al buscar consejos médicos para él/ella. Una falta de deseo puede ser resultado de problemas físicos o efectos secundarios de medicamentos.
- Mantenga un sentido de intimidad al compartir caricias y recordar juntos.
- Prepárese para cuando su pareja ya no le reconozca. Trate de no tomar el cambio de forma personal. Es normal sentirse solo y rechazado.
- Sepa que es común, si siguen teniendo relaciones sexuales, que el cuidador siente culpabilidad.
- Sepa que puede seguir siendo posible continuar teniendo una relación sexual cariñosa si usted la maneja.
- Reconozca que es común que el cuidador pierda su deseo sexual a causa de las demandas de su papel como cuidador y que su papel cambia de pareja íntima a cuidador. Los cambios de personalidad de la persona con demencia también afectan los deseos del cuidador.

### **Cúidese usted**

- Haga lo que le hace sentir bien a usted.
- No se sienta culpable si usted ya no es atraído a su pareja y quiere terminar la relación sexual. Encuentre nuevas maneras de comunicarse íntimamente.
- Considere salir con otras personas, si le parece apropiado.
- Sepa que no hay un acercamiento correcto o incorrecto.
- Únase a un grupo de apoyo.

La Alzheimer's Association es la principal organización voluntaria de salud en la investigación, apoyo y cuidado del Alzheimer.

**Actualizada** abril del 2008