

¿Tenemos que hablar sobre to?

El deseo innato de ser tocado y amado no disminuye con la edad. Como una sociedad orientada a la juventud, tendemos a equiparar el sexo con la juventud y alejarnos del tema de la sexualidad durante la vejez. Claro, puede ser un tema incómodo, pero es un tema que simplemente no puede ser ignorado.

Si tu cónyuge o pareja tiene Alzheimer u otra enfermedad relacionada con la demencia, es probable que experimentes cambios significativos en tus relaciones íntimas. A medida que la enfermedad progresa, estos cambios se hacen cada vez más presentes.

La persona con la enfermedad y su pareja pueden estar experimentando un reducido interés en el sexo, lo cual podría ser muy dreprimente y confuso. Es importante saber por qué están ocurriendo estos cambios para que puedas mantener una estrecha relación con tu ser querido. La pérdida de la inhibición sexual no es un reflejo del carácter de la persona, sino síntomas de la propia enfermedad. Por ejemplo, la persona con la enfermedad puede estar sfriendo de depresión. Si una evaluación médica confirma que tu ser querido sufre de depresión, un tratamiento podría ayudar a fomentar el interés sexual.

Debido al cansancio provocado por los deberes del cuidado que un cónyuge proporciona a su ser querido con Alzheimer, también es común que él/ella pierda interés en su vida sexual.

Proporcionar cuidado personal a diario puede ser agotador y conducir al desinterés en las relaciones sexuales. El compañero con la enfermedad puede llegar a ser menos considerado durante las relaciones íntimas



debido a cambios de personalidad que son el resultado de los cambios en su cerebro.

Por el contrario, una persona con Alzheimer también podría mostrar un mayor interés en el sexo e incluso exhibir conductas inapropiadas. Algunos comportamientos inapropiados que podrían surgir son, masturbarse o desvestirse en público, acariciar o abrazar a extraños, usar lenguaje sexualmente explícito o acercarse a un cónyuge o pareja en busca de actividad sexual.

Inclusive, es posible que un hombre con Alzheimer se acerque a su hija u otras mujeres que sean mucho más jóvenes que él. A menudo, esto es porque la enfermedad ha causado que el hombre crea que es mucho más joven de lo que realmente es. Si su hija está cerca a la edad que él cree tener, es lógico dentro de su realidad pensar que es más adecuado buscar estar con alguien "de su edad".

alzheimer's association®

Sector California Central

Condado de Santa Bárbara

1528 Chapala St., Ste 204
Santa Barbara, CA 93101
Tel: 805.892.4259

120 E. Jones Ave., Ste 113

Santa Maria, CA 93454
Tel: 805.636.6432

Condado de San Luis Obispo

71 Zaca Lane, Ste 110
San Luis Obispo, CA 93401
Tel: 805.547.3830

Condado de Ventura

2580 East Main St, Suite 201
Ventura, CA 93003
Tel: 805.494.5200

Línea de Emergencia

24-Horas

800.272.3900

www.alz.org/CaCentral

Consejos

Cuatro maneras para estar conectado con tu ser querido

💡 **Concéntrate en las habilidades restantes de tu ser querido y planifica actividades significativas que ambos disfrutarán.**

💡 **Miren juntos los álbumes de fotografías y recuerden buenos momentos.**

💡 **Planea una merienda, y sientense a comer juntos varias veces por semana.**

💡 **Modifica las rutinas orituales que han hecho juntos a lo largo de los años para que permanezcan en sus vidas.**

No hay manual de instrucciones que establezca las mejores maneras para adaptarse a los cambios que afectan a la relación íntima entre tú y tu pareja, pero hay maneras efectivas de manejar los comportamientos inapropiados y satisfacer la necesidad de afecto y comodidad de tu ser querido.

Tu pareja puede estar presentando conductas sexuales inapropiadas por una variedad de razones, algunas incluyendo sentimientos de ansiedad, miedo, celos, sospecha y confusión. Molestarte, discutir o enfrentar a la persona probablemente incrementará el problema. Identificar qué desencadena estos sentimientos y comportamientos puede ser útil para evitarlos antes de que se produzcan.

Distraer a tu ser querido con otra actividad, cambiar el tema, proporcionarle afecto físico (como un abrazo), ignorar el comportamiento, si es posible, y reaccionar con paciencia son maneras efectivas de manejar los comportamientos inapropiados.

Reacciona a sus deseos sexuales disminuidos/aumentados con paciencia y amabilidad, y asegúrate de mantener contacto físico, (como abrazarse y tomarse de las manos). Esto puede ayudar a tranquilizar a tu pareja y lograr que su relación amorosa perdure ante esta devastadora enfermedad.

Cuando la comunicación verbal se vuelve más difícil para la persona con demencia, el tacto se convierte en una poderosa manera de comunicar amor, afecto y cuidado. Adaptarse a todos estos cambios se puede hacer difícil. Por favor cuida de tí mismo, especialmente si estás experimentando problemas de intimidad dentro de tu relación. La Asociación de Alzheimer cuenta con grupos de apoyo y una comunidad en línea (ALZconnected.org), donde puedes expresar tus sentimientos y aprender nuevas formas de enfrentar estos síntomas de la enfermedad de Alzheimer.

*Por Justine Meador,
Especialista en
Cuidado, Asociación
de Alzheimer Sector
California Central*

