

GUÍA VISUAL PARA PACIENTES: DISFUNCIÓN SEXUAL FEMENINA

1. ¿Qué es la disfunción sexual femenina?

Es la alteración **persistente o recurrente** del deseo, la excitación, la capacidad orgásmica o la ausencia de placer sexual, que genera **angustia personal, frustración** o problemas en la relación de pareja. Se considera un trastorno cuando afecta el bienestar y la calidad de vida de la mujer.

2. ¿Por qué se produce?

Las causas son **multifactoriales** e incluyen:

- Desequilibrios hormonales (bajo estrógeno, progesterona o testosterona)
 - Enfermedades crónicas (diabetes, síndrome metabólico, enfermedad tiroidea)
 - Trastornos psicológicos (ansiedad, depresión, trauma sexual)
 - Medicamentos (antidepresivos, antihipertensivos, anticonceptivos hormonales)
 - Estilo de vida: estrés, tabaquismo, obesidad, sedentarismo
-

3. Tipos de disfunción sexual femenina

1. Trastorno del deseo sexual hipoactivo
 2. Trastorno de excitación sexual femenina
 3. Trastorno orgásmico femenino
 4. Trastorno por dolor sexual (dispareunia, vaginismo)
 5. Trastorno sexual inducido por fármacos
-

4. ¿A qué edad aparece?

- Puede surgir en cualquier edad reproductiva.
 - Es más frecuente en mujeres:
 - Mayores de 35 años
 - En **menopausia**
 - En el **posparto**
 - Tras cirugías ginecológicas o tratamientos oncológicos
-

5. Enfermedades o condiciones asociadas

- Diabetes mellitus
 - Síndrome metabólico
 - Hipotiroidismo
 - Enfermedades cardiovasculares
 - Depresión y ansiedad
 - Trastorno de estrés postraumático
 - Cáncer ginecológico o mamario
 - Trastornos autoinmunes
-

6. Consecuencias de no tratarla a tiempo

- Pérdida de autoestima
 - Conflictos con la pareja
 - Dolor sexual persistente
 - Depresión o aislamiento emocional
 - Anorgasmia permanente
 - Pérdida del deseo afectivo-erótico
-

7. Problemas sexuales frecuentes

- Disminución o ausencia de deseo sexual
 - Lubricación deficiente o nula
 - Dolor durante las relaciones sexuales (dispareunia)
 - Dificultad o incapacidad para alcanzar el orgasmo
 - Evitación de la intimidad sexual
-

8. Desventajas de los tratamientos farmacológicos

Medicamento	Riesgos / efectos adversos
Flibanserina	Mareos, somnolencia, hipotensión, náuseas
Bremelanotida	Hipertensión, náuseas, pigmentación cutánea
Terapia hormonal (THS)	Cáncer de mama, trombosis, enfermedades hepáticas
Testosterona exógena	Acné, hirsutismo, dislipidemia, hepatotoxicidad
Antidepresivos activadores	Insomnio, agitación, sequedad vaginal

Estos tratamientos requieren estricta **evaluación médica, pruebas hormonales y seguimiento especializado.**

9. Nutrientes con mayor evidencia científica

Nutriente	Dosis recomendada	Beneficios clínicos
L-arginina	1500 mg/día	Aumenta el flujo sanguíneo genital
Zinc	15-30 mg/día	Favorece deseo y lubricación
Omega-3 EPA/DHA	1000-2000 mg/día	Mejora circulación, reduce inflamación
Magnesio	300-400 mg/día	Ansiedad, tensión muscular, excitabilidad
Vitamina D3	2000 UI/día	Equilibrio hormonal y óseo
Vitaminas B6, B12	Según edad	Salud neuroendocrina y función cognitiva
Coenzima Q10	100-200 mg/día	Energía celular, fertilidad, libido

10. Fitoterapia con mayor evidencia (incluye la maca)

Fitonutriente	Dosis sugerida	Beneficios
Maca andina	1.5 – 3 g/día	Deseo, lubricación, estado de ánimo
Ginkgo biloba	120 – 240 mg/día	Flujo sanguíneo genital, excitación
Ashwagandha	300 – 600 mg/día	Reducción del estrés, mejora del deseo
Tribulus terrestris	250 – 750 mg/día	Aumento de la excitación y deseo
Shatavari (Asparagus)	500 – 1000 mg/día	Fitoestrógeno natural, lubricación
Rhodiola rosea	200 – 400 mg/día	Fatiga, mejora la respuesta sexual

Ampliación: Maca andina (Lepidium meyenii)

- Planta adaptógena peruana con uso ancestral
- Mejora la libido, lubricación vaginal, ánimo y energía
- No altera niveles hormonales plasmáticos (segura en mujeres con antecedentes de cáncer)
- Mejora la densidad ósea, la cognición y reduce el estrés
- Estudios clínicos en mujeres posmenopáusicas y premenopáusicas demuestran eficacia significativa

11. Esquema terapéutico integral

Componente	Dosis diaria	Duración	Eficacia clínica
Maca andina	2 g/día	3-6 meses	Aumenta libido y lubricación
L-arginina	1500 mg/día	12 semanas	Flujo sanguíneo genital
Zinc	30 mg/día	3 meses	Libido, fertilidad
Omega-3	1000-2000 mg/día	6 meses	Antiinflamatorio y vascular genital
Ashwagandha	500 mg/día	3 meses	Reduce ansiedad y estrés sexual
Ginkgo biloba	120-240 mg/día	3 meses	Excitación y flujo genital
Vitamina D3	2000 UI/día	Continua	Regula hormonas y bienestar general

Todos los suplementos deben ser seleccionados con calidad certificada (GMP, USP, etc.) y con supervisión clínica personalizada.

12. Recomendaciones finales y estilo de vida

- ✓ Realiza ejercicio físico regular (cardio y yoga)
 - ✓ Alimentación rica en grasas saludables, fitoestrógenos y zinc
 - ✓ Evita el alcohol, el tabaco y el exceso de cafeína
 - ✓ Terapia psicológica o de pareja si es necesario
 - ✓ Exposición solar para mantener niveles óptimos de vitamina D
 - ✓ Promueve la comunicación y la intimidad emocional con tu pareja
 - ✓ Prácticas sensuales no coitales para mejorar conexión corporal
-