

# salud sexual

## consejos para el paciente con enfermedad cardiovascular



Disfrutar de una buena salud sexual ofrece numerosas ventajas. La sexualidad es fuente de placer y de liberación física, y a través de ella se fomentan la intimidad y la complicidad con la pareja, si la hay, potenciando también la autoestima en cada persona.

Si se desea, la actividad sexual casi siempre es posible, a pesar de sufrir alguna enfermedad. Cuando hablamos de actividad sexual nos referimos a prácticas sexuales en pareja o mediante estimulación propia, incluyendo caricias, juegos, penetración, masturbación, etc.

El esfuerzo físico que requiere el acto sexual es, en general, de intensidad ligera-moderada. En la fase previa al orgasmo es similar a caminar 1 km durante 15 minutos, y durante el orgasmo parecido a subir a prisa a un segundo piso. Sin embargo, algunas circunstancias exigen un mayor esfuerzo: temperaturas extremas, ansiedad o miedo, consumo de alcohol, comidas copiosas o relaciones extramaritales.

Cuando una persona ha sufrido un infarto de miocardio, antes de reanudar la actividad sexual ha de ser evaluada por un cardiólogo que le informará del riesgo que implica hacerlo.

Si han transcurrido 8 semanas después del infarto de miocardio, no ha habido complicaciones y el cardiólogo ha emitido un informe favorable, se puede reanudar la actividad sexual adoptando ciertas precauciones:



- Controlar los factores que incrementan el riesgo de una nueva crisis: tabaquismo, hipertensión arterial, dislipemia, sobrepeso, diabetes, etc.
- Realizar ejercicio físico. Para prevenir una crisis cardiaca durante la actividad sexual, lo más recomendable es su práctica habitual.
- Potenciar la relación sensual en la pareja.
- Practicar una actividad sexual que no sea agotadora y evitar las relaciones sexuales que generen estrés.
- Evitar el coito después de una comida copiosa, la ingesta de alcohol o tras realizar un ejercicio agotador.
- Si es usted hombre y está siendo tratado con nitritos, no puede tomar inhibidores de la fosfodiesterasa 5, un grupo de fármacos muy útiles para superar los problemas de erección. Su médico le informará acerca de otras alternativas terapéuticas.

### Enlaces de interés



- <http://www.fundaciondelcorazon.com/ejercicio/sexo-y-corazon.html>
- <http://sexosalud.consumer.es/>
- <http://www.efesalud.com/noticias/sexo-tras-el-infarto/>