



Consultar cualquier duda con el personal sanitario es clave para despejar miedos y tabús

CÓMO RETOMAR LA ACTIVIDAD SEXUAL TRAS UN EVENTO CARDIOVASCULAR

HA COLABORADO EN ESTE ARTÍCULO:



Ana Martín Sanz
Enfermera de la Unidad de Rehabilitación Cardíaca en el Hospital Universitario Río Hortega de Valladolid y vocal de la filial castellano-leonesa de la Asociación Española de Enfermería en Cardiología.

Una de las preocupaciones más frecuentes tras pasar por un infarto o cualquier otro episodio cardiovascular es si se podrán tener relaciones sexuales con normalidad. La respuesta de los especialistas en rehabilitación cardíaca es que la relación sexual es una actividad física más, por lo que si nuestra preparación física es adecuada, las relaciones sexuales se desarrollarán sin problemas.

Concretamente, se pueden retomar a las dos o tres semanas tras el infarto, siempre y cuando no haya descompensación cardíaca o dolor torácico. Sin embargo, como explica la enfermera Ana Martín Sanz, todavía está en la cultura de la población general la creencia de que tras un infarto de miocardio no se deben hacer esfuerzos físicos, "realizando una vida reposada y sin sobresaltos. Nada más lejos de la realidad, ya que la persona que ha sufrido un infarto debe reanudar de manera normalizada su acti-

vidad física general y, por lo tanto, la sexual".

Otro obstáculo es que en muchas ocasiones el paciente todavía está en "shock" al recibir el alta hospitalaria por el evento que ha sufrido y, o no se plantea dudas, o si las tiene, decide posponerlas para "otro momento más apropiado. Pero ese momento no llega", continúa Martín Sanz. Su recomendación es consultar con el personal sanitario que atiende al paciente -enfermera, cardiólogo- desde el momento del alta hospitalaria, así como al personal de atención primaria de su centro de salud una vez en su domicilio.

"La salud sexual es un derecho humano básico que la OMS define como la capacidad de mantener la actividad sexual sin que ninguna patología interfiera en ella. No estamos acostumbrados a abordar este tema con naturalidad, pero estamos hablando de salud sexual, y esto integra la salud física y la salud mental", recuerda. ●

RECOMENDACIONES PARA RETOMAR LA ACTIVIDAD SEXUAL



Consultar cualquier duda con el personal sanitario.



Hablar con la pareja. Dialogar, expresar los miedos por ambas partes, dando seguridad y confianza.



Seguir un estilo de vida saludable. No fumar, seguir una alimentación equilibrada y realizar ejercicio físico de manera rutinaria es clave. Todas aquellas medidas que son beneficiosas para la salud del corazón favorecerán la salud sexual.



Iniciar la actividad física de forma progresiva. Caminar o nadar de forma continuada y cada vez un poco más intensa ayuda a la preparación. "Si nos capacitamos físicamente para la vida diaria nos estamos preparando a la vez para la actividad sexual", afirma Martín Sanz.



Evitar mantener relaciones sexuales tras ingestas copiosas de comida o toma de alcohol.



Aumentar los tiempos de preparación para el coito. Estos mejoran y dan seguridad en la relación.



Comprobar el estado físico. Se estima que el esfuerzo que requiere caminar un kilómetro en menos de 10 minutos equivale al gasto energético del acto, mientras que subir dos tramos de escaleras a continuación equivaldría al del orgasmo.

DISFUNCIÓN ERÉCTIL Y DISMINUCIÓN DEL APETITO SEXUAL

Los problemas en la erección se hacen más patentes tras sufrir un infarto, pero lo habitual es que estos problemas estuvieran ya presentes antes del infarto. Y es que la disfunción eréctil y la cardiopatía isquémica comparten los mismos factores de riesgo cardiovascular, por lo que "aquello que daña las arterias del corazón, como la hipertensión, el tabaco, la diabetes o la dislipemia, perjudica las arterias pudendas responsables de la erección", señala Ana Martín Sanz.

Además, algunos fármacos utilizados para el corazón pueden afectar a la disfunción eréctil. Lo mismo ocurre con las alteraciones psicológicas que produce el miedo, la obligación de cumplimiento hacia la pareja, marcar elevadas expectativas, temor al fracaso... Todo ello lleva a aumentar la probabilidad de fallo en la relación sexual.

En las mujeres es habitual la disminución del apetito sexual, la falta de interés y la disminución de la lubricación vaginal incentivada por algunos fármacos, que hace necesario el uso de lubricantes vaginales para evitar la dispareunia (relaciones sexuales dolorosas).

Por eso es importante consultar, ya que a través de terapias psicológicas o mediante la intervención del especialista en andrología se pueden encontrar soluciones que mejoren la vida sexual.