

CUIDA *de tu* CORAZÓN

La actividad sexual en los pacientes con insuficiencia cardíaca

Las recomendaciones de este folleto son
generales y a modo informativo. Se recomienda
consultar con tu profesional sanitario.



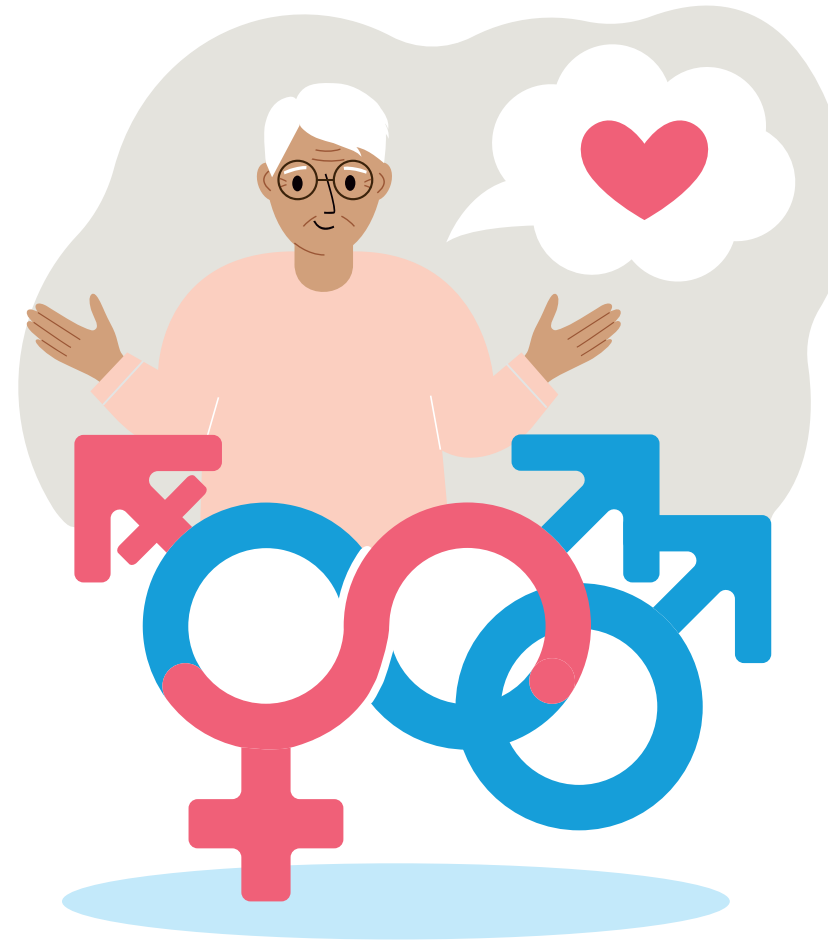
LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD SEXUAL EN LA INSUFICIENCIA CARDÍACA

La actividad sexual es una **parte importante de la vida** de los pacientes con enfermedades cardiovasculares, incluso en pacientes ancianos.¹

¿QUÉ BENEFICIOS APORTA?

Mantener relaciones íntimas es muy saludable, ya que **reduce la ansiedad y el estrés, y favorece el bienestar emocional.**

Además, la intimidad con la pareja puede **aumentar los lazos afectivos y reducir el sentimiento de soledad, ansiedad y depresión**, que se han relacionado con un mayor riesgo de enfermedades cardíacas.²



¿TENGO INSUFICIENCIA CARDÍACA, PUEDO TENER RELACIONES SEXUALES?

La mayoría de las personas con insuficiencia cardíaca (IC) **pueden seguir teniendo relaciones sexuales.**³

Las relaciones sexuales rara vez causan eventos cardíacos graves o mortales.⁴ **Sin embargo, no reanudes las relaciones sexuales hasta que tu médico te diga que tu enfermedad cardíaca está estable.**⁴

Igual que ocurre con cualquier otra actividad, **no deberías mantener relaciones sexuales** si te sientes enfermo/a, si sientes que te ahogas o presentas dolor en el tórax.⁵

¹. Consejería de Salud Servicio Andaluz de Salud. Guía de atención enfermera a personas con Insuficiencia Cardíaca Crónica en Atención Primaria. 2017. Disponible en: <https://www.picuida.es/guia-insuficiencia-cardiaca-cronica-atencion-primaria/>. Fecha de consulta: enero 2023. ². iCliniq. Sexual benefits in Cardiac patients. Disponible en: <https://www.icliniq.com/articles/diseases-and-disorders-common-medical-conditions/sexual-benefits-in-cardiac-patients>. Fecha de consulta: enero 2023.

³. British Heart Foundation. Your guide to Heart Failure. Disponible en: <https://www.bhf.org.uk/informationsupport/publications/heart-conditions/your-guide-to-heart-failure>. Fecha de consulta: enero 2023. ⁴. Levine GN, et al. Sexual activity and cardiovascular disease. A scientific statement from the American Heart Association. Circulation. 2012;125:1058-1072. ⁵. Heart Failure Matters. Sexo e Insuficiencia cardíaca. Disponible en: <https://www.heartfailurematters.org/es/lo-que-puede-hacer-usted/sexo-e-insuficiencia-cardiaca>. Fecha de consulta: enero 2023.

RAZONES POR LAS CUALES TU DESEO SEXUAL SE PUEDE VER AFECTADO

"Ya no me apetece tener relaciones sexuales"



El deseo sexual puede disminuir después del diagnóstico de la IC.¹ Sentimientos como **estrés, ansiedad y depresión** son naturales después de un diagnóstico de esta naturaleza y a menudo disminuyen el interés por el sexo.¹

¡Tómate tu tiempo!

Es necesario que aceptes esta nueva situación. Tu interés por el sexo puede volver después de introducir modificaciones apropiadas en tus hábitos de vida.¹

"Tengo problemas de erección o en alcanzar el orgasmo"



Las personas con IC suelen presentar problemas físicos relacionados con el sexo, como disfunción eréctil (impotencia), dificultad para eyacular o incapacidad para alcanzar el orgasmo.¹ El consumo de alcohol y tabaco, la diabetes, la obesidad y el sedentarismo también afectan tu sexualidad.

Pregúntale a tu profesional sanitario. Si padeces disfunción sexual, lo primero que deberías hacer es consultar a tu médico o enfermera.¹ Tu médico puede determinar si la disfunción está relacionada con la IC o la ansiedad, la depresión u otros factores. Tu médico puede modificar tu tratamiento por otro con mejor perfil sexual.

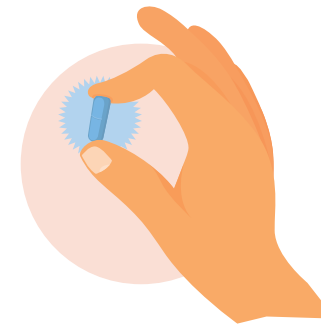
¿CÓMO PUEDO MEJORAR LA DISFUNCIÓN SEXUAL?

La ayuda **psicológica puede mejorar tus problemas.** Cuando las medidas psicológicas no son suficientes puede ser necesaria la toma de fármacos.²

Habla con tu profesional sanitario. A veces simplemente preguntando tus dudas relacionadas con la actividad sexual puede mejorar tus problemas. Tu cardiólogo puede modificar tu tratamiento para la IC o prescribir medicamentos que te ayuden en la disfunción sexual.¹

¿Puedo tomar fármacos para la disfunción eréctil?

Asegúrate de consultarlo con tu profesional sanitario antes de tomar cualquier medicamento para potenciar erecciones, ya que puede no ser seguro tomarlos con tu otra medicación.³



¿Puedo usar lubricantes vaginales?

Si tienes problemas de lubricación vaginal, el tratamiento local con cremas lubricantes intravaginales suele ser suficiente. Además, mujeres posmenopáusicas pueden ser tratadas con estrógenos (vía tópica o vaginal) para disminuir el dolor durante el coito.⁴



NO DEJES DE TOMAR la medicación para la IC porque te preocupe que pueda afectar a tu deseo o función sexual.

¡Tu salud cardíaca es lo primero!

Las disfunciones sexuales asociadas al tratamiento de la IC aparecen en un número reducido de pacientes.²

¹. Heart Failure Matters. Sexo e Insuficiencia cardíaca. Disponible en: <https://www.heartfailurematters.org/es/lo-que-puede-hacer-usted/sexo-e-insuficiencia-cardiaca>. Fecha de consulta: enero 2023. ². Chaparro Pardo, D. Libro de salud cardiovascular. Capítulo 67 La actividad sexual en los enfermos del corazón. p.591-596. ³. British Heart Foundation. Your guide to Heart Failure. Disponible en: <https://www.bhf.org.uk/information-support/publications/heart-conditions/your-guide-to-heart-failure>. Fecha de consulta: enero 2023. ⁴. Levine GN, et al. Sexual activity and cardiovascular disease. A scientific statement from the American Heart Association. Circulation. 2012;125:1058-1072.

¿ES NECESARIO HABLAR SOBRE SEXUALIDAD SI TENGO INSUFICIENCIA CARDÍACA?



Es importante hablar sobre sexualidad en IC porque no todos los pacientes saben que esta enfermedad influye en su vida sexual, pudiendo aparecer:¹

- **Falta de deseo.**
- **Fatiga** o dificultad para respirar durante las relaciones.
- **Disfunción eréctil.**
- **Disfunciones sexuales en la mujer** (dificultad para llegar al orgasmo, problemas en la lubricación).

¿CON QUIÉN HABLAR DE SEXUALIDAD?



Con tus profesionales sanitarios porque...²

- El **médico** es quien mejor puede informarte sobre las consecuencias y consejos en la sexualidad. La disfunción sexual en muchos casos está relacionada con la propia afección cardíaca, y seguir el tratamiento correctamente es importante para lograr una mejoría.
- Recuerda que también puedes **comentar con tu enfermera** tus problemas de sexualidad.
- El médico también te puede derivar a un **psicólogo**, si fuera necesario.



Con tu pareja porque...²

- Los cambios en la sexualidad afectan no solo a la persona que padece IC, sino también a la pareja y a la convivencia.
- **La pareja también necesita información sobre el abordaje de la sexualidad con IC** para adaptarse a la situación.
- Es la pareja la que debe buscar, en su conjunto, nuevas formas de encontrarse en el terreno físico y afectivo, no es sólo la responsabilidad de quién padece IC.



Consejos básicos para hablar con tu pareja:²

- Dile directamente que necesitas hablar sobre un problema en tu vida sexual.
- Cuando empieces a hablar, intenta empezar por algo positivo.

¿Cómo iniciar la conversación con los profesionales sanitarios o con la pareja?²

- “Desde mi reciente problema de corazón me preocupa tener relaciones sexuales”
 - “No siento ningún deseo de tener relaciones sexuales”
 - “Mis erecciones ya no son tan firmes como antes”
 - “Las relaciones sexuales me resultan dolorosas”
- “Últimamente no disfruto del sexo porque me preocupa...”
 - “¿Es seguro mantener relaciones sexuales?”

1. British Heart Foundation. Your guide to Heart Failure. Disponible en: <https://www.bhf.org.uk/information-support/publications/heart-conditions/your-guide-to-heart-failure>, Fecha de consulta: enero 2023. 2. Heart Matters. How to start a conversation about sex. Disponible en: <https://www.bhf.org.uk/information-support/heart-matters-magazine/wellbeing/sex-when-you-have-a-heart-condition/how-to-start-a-conversation-about-sex>, Fecha de consulta: enero 2023

LA ACTIVIDAD SEXUAL ES EJERCICIO

Si tienes **insuficiencia cardíaca**, sabes que la actividad física puede hacer que te sientas muy cansado o sin aliento. ¿Puedo mantener relaciones sexuales con mi condición?

¿QUÉ NIVEL DE ESFUERZO SUPONE LA ACTIVIDAD SEXUAL?

Aunque en cada persona y en cada situación el nivel de esfuerzo que requiere la actividad sexual puede variar, en general, la fase orgásmica **es el equivalente a subir 2 o 3 pisos de escaleras.**¹

Si eres capaz de subir 2 pisos de escaleras sin agotarte, tienes capacidad para abordar las relaciones sexuales.^{*1,2}

Si las relaciones sexuales coitales no son seguras para la etapa y el tipo de IC que tienes, besarse y tocarse con tu pareja no presenta un problema.

¡Estimula tu creatividad erótica!

*Siempre debes consultar igualmente con tu profesional sanitario.



Pregúntale a tu profesional sanitario si en tu estado actual puedes **vivir una sexualidad de baja intensidad.**



La **masturbación, la exploración en pareja con masajes eróticos y la estimulación oral**, pueden ser una alternativa valiosa si tu deseo no se ha visto afectado y quieres mantenerte sexualmente activo/a.

MEJORAS EN LA ACTIVIDAD DIARIA PARA UNA VIDA SEXUAL MÁS SATISFACTORIA

Seguir un plan de **rehabilitación cardíaca**, supervisado por tu médico, puede mejorar tu respuesta al ejercicio.³

Pacientes que al principio de su rehabilitación no son capaces de aguantar esfuerzos, al seguir un plan de rehabilitación pueden conseguir retomar su actividad sexual normal.¹

Hacer ejercicio físico de forma regular, puede:¹

- Ayudarte a reducir el riesgo de complicaciones cardiovasculares relacionadas con la actividad sexual.
- Ayudarte a desarrollar resistencia física.
- Fortalecerte para que el sexo sea más placentero.

Perder peso es también importante para mejorar tu calidad de vida y disminuir el riesgo de sufrir alguna complicación durante la práctica del sexo.¹

No te olvides de **evitar el consumo de alcohol y tabaco.**

CONSÚLTALO CON TU MÉDICO PARA ELABORAR UN PLAN DE REHABILITACIÓN CARDÍACA INDICADO PARA TI



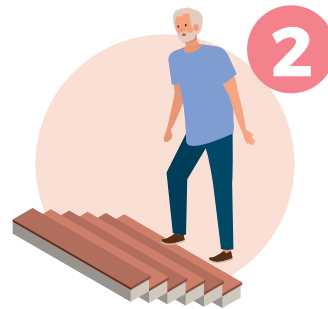
10 RECOMENDACIONES PARA QUE LAS RELACIONES SEXUALES NO EXIJAN TANTO A TU CORAZÓN

El sexo hace trabajar a tu corazón. Sigue estas recomendaciones para que las relaciones sexuales no supongan un sobreesfuerzo.¹⁻⁴



1

Realiza ejercicio físico, adaptado a tus posibilidades, para **mejorar tu capacidad sexual**.



2

Las limitaciones de la IC dependen de cada persona. Una forma de saber si puedes tener relaciones sin dificultad es comprobar si eres capaz de subir dos pisos de escaleras seguidos, sin agotarte. **Consulta con tu profesional sanitario tus limitaciones.**



3

No perder el contacto físico y afectivo con la pareja es importante para mantener tu calidad de vida. A veces solo es cuestión de buscar otras formas de encontrarse.



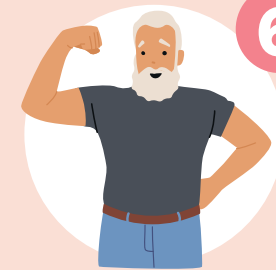
4

Saca más partido a las caricias previas, no solo enriquece tu vida sexual, sino que te permite **comprobar tu capacidad física** en los momentos de excitación y saber hasta dónde puedes llegar.



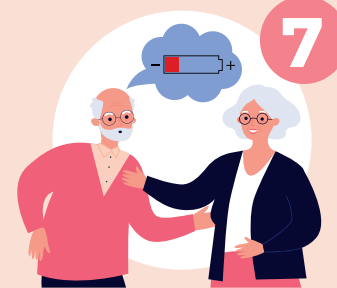
5

Elige un momento del día, en que tú y tu pareja estéis **descansados y relajados y no os sintáis presionados**. Mejor por la mañana o tras la siesta.



6

Intenta mantener relaciones sexuales en **posiciones menos agotadoras**. No adoptes otras posturas que generen tensión muscular o que exijan esfuerzo físico.



7

Evita tener relaciones sexuales tras una **comida copiosa**, hacer **ejercicio físico** o experimentar **emociones fuertes**.



8

Si en algún momento notas molestias, ahogo o cansancio durante el coito, **para y descansa un rato**.



9

Elige una **habitación cómoda y familiar** y que no sea demasiado caliente ni demasiado fría, ni donde te puedan interrumpir.



10

Consultar con un profesional en sexología puede ayudarte a gestionar la comunicación en pareja o a plantear nuevas herramientas para enriquecer o reinventar tu sexualidad.

EL MOMENTO DE CUIDARTE *es* AHORA



Sigue los consejos de los profesionales sanitarios antes de reanudar tu actividad sexual



Sigue un plan de rehabilitación cardíaca para reducir potenciales complicaciones relacionadas con la actividad sexual



Si tienes disfunción sexual, consúltalo con tu profesional sanitario para averiguar la causa y recomendarte el tratamiento más indicado.



Se necesita tiempo para adaptarse a esta nueva situación, pero tu salud cardíaca es lo primero. ¡Todo llega!



No pierdas el contacto físico y afectivo con tu pareja, ya que es importante para reducir el impacto en tu calidad de vida.



Consulta a tu médico, enfermera, psicólogo o sexólogo sobre tus problemas sexuales para poder superarlos.



ASOCIACIONES DE PACIENTES

En caso de que necesites más información, por favor consulta a tu médico, enfermera o farmacéutico.

También puedes contactar con alguna **asociación de pacientes**, ya que impulsan iniciativas de educación sanitaria que fomentan el autocuidado, mejorando así la calidad de vida de los pacientes.

Encuentra aquí tu asociación de pacientes más cercana:

www.cardioalianza.org/conocenos/organizacion

