

El reajuste a la vida cotidiana puede ser difícil para los pacientes con enfermedades del corazón. Uno se pregunta sobre todo: «¿Debo comer esta comida?» «¿Puedo hacer esa actividad?» «¿Puede mi cuerpo lidiar con el estrés?»

Entre las muchas preguntas hay una –a veces poco formulada por pudor o vergüenza– que es si **la**

enfermedad cardíaca afectará a su vida sexual

o si es seguro tener relaciones sexuales. De acuerdo con publicaciones de la

Asociación Americana del Corazón

(
American Society of Cardiology

)
es probable que sea seguro tener relaciones sexuales si su enfermedad cardiovascular se ha estabilizado

La **actividad sexual** es un aspecto importante en la calidad de vida para hombres y mujeres con enfermedad cardiovascular, y para sus parejas. Los eventos cardiovasculares

–
como ataques al corazón o dolor en el pecho causados por enfermedades del corazón

–
rara vez se producen durante la actividad sexual, ya que la actividad sexual es generalmente por corto espacio de tiempo e intensidad. No obstante, hay algunos pacientes en los que puede ser razonable aplazar la actividad sexual hasta que estén evaluados y estabilizados, o dicho de otro modo,

si usted tiene enfermedad cardiovascular inestable o si los síntomas son graves, debe ser tratado y estabilizado antes de tener relaciones sexuales

No sea tímido acerca de cómo iniciar una conversación con su médico acerca de las enfermedades del corazón y su vida sexual.

Esto es lo que necesita saber si ha sido diagnosticado de enfermedad cardiovascular:

- Pídale a su médico que le evalúe antes de reanudar la actividad sexual.

- Si ha tenido insuficiencia cardíaca o un ataque al corazón, la rehabilitación cardíaca y la actividad física regular pueden reducir el riesgo de complicaciones relacionadas con la actividad sexual.
- Si es mujer y está considerando iniciar un método anticonceptivo o la posibilidad de quedar embarazada, asegúrese de hablar antes con su médico.
- Si experimenta disfunción sexual, consulte con su médico para ver si ésta podría estar relacionada con la enfermedad cardiovascular o factores de ansiedad, depresión u otros.

- No se salte los medicamentos que pueden mejorar los síntomas cardiovasculares porque le preocupe que puedan afectar a su deseo sexual o a su función. La salud del corazón debe ser lo primero.
- Los medicamentos para tratar la disfunción eréctil son seguros, aunque no se deben usar si usted está recibiendo tratamiento con nitratos para el dolor de pecho debido a enfermedad coronaria. Asimismo, éste no debe administrarse a 24-48 horas de la utilización de un medicamento contra la disfunción eréctil (dependiendo del fármaco utilizado).
- Si usted es mujer posmenopáusica con enfermedad cardiovascular, por lo general es seguro usar estrógeno, que se inserta por vía vaginal o por vía tópica para el tratamiento del dolor durante el coito.

Se necesita más investigación sobre la actividad sexual en determinadas condiciones cardiovasculares, en particular en relación con las mujeres y los adultos mayores.

Más información en: <http://www.heart.org/>