

SEXUALIDAD TRAS UN EVENTO CORONARIO AGUDO

Dr. Ernesto Dalli Peydró

Enfermeras:

Nuria Muñoz Ramos

Amparo Fresneda Fresneda

¿Podré volver a tener relaciones sexuales sin problemas?



- Los miedos y ansiedades respecto a la vida sexual se refieren al esfuerzo físico que la actividad requiere.
- Está demostrado que el esfuerzo durante el acto sexual es similar a subir dos pisos de escaleras.

pulso 120-130 lpm

PA 170/100 mmHg

3-4 METS (3.5 ml O₂/Kg/min)

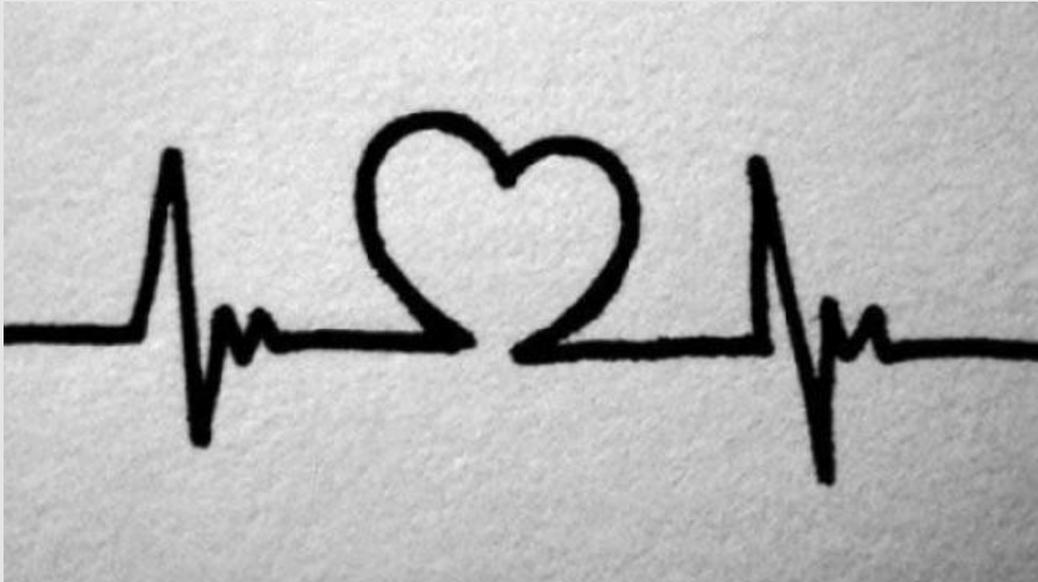
- La frecuencia cardiaca del coito es inferior a la que se produce durante otras actividades normales y se podría calificar de moderado

¿Cuándo puedo volver a practicar sexo?

- Reanudar las relaciones sexuales tras un entrenamiento físico y psicológico progresivo.
- Habitualmente a las dos semanas del alta hospitalaria
- Desde un punto de vista psicológico, hay que reconocer las relaciones emocionales nocivas y controlarlas mediante métodos de respiración y relajación.
- Inicialmente la pareja debe tomar la posición superior para ganar confianza al paciente. La actividad sexual con el hombre en posición superior equivale a 3,3 MET y cuando es la mujer 2,5 MET.
- Debe evitarse tener relaciones sexuales tras la ingesta moderada de alcohol o de comidas copiosas

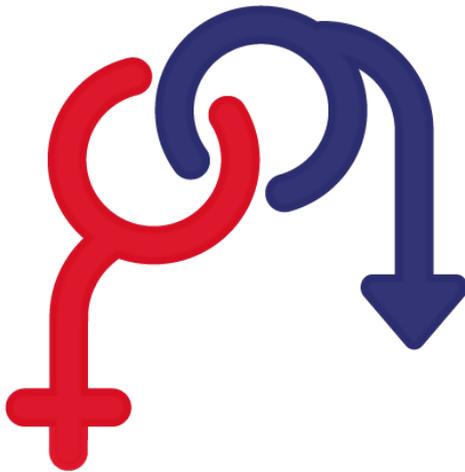


¿Qué problemas puedo tener durante mis relaciones?



- Una prueba de esfuerzo tras el IAM normal (5 METS) descarta problemas durante el coito.
- Ocasionalmente puede aparecer una angina de pecho durante la actividad sexual en personas con angina de esfuerzo físico moderado.
- Si aparece, es imprescindible comunicarlo al médico.
- Hay que saber que con pareja habitual la FC sube unos 20 lpm pero con pareja eventual puede subir hasta 70 lpm
- La mortalidad durante el coito es altísimamente improbable

¿Es normal que tenga disfunción eréctil? ¿Y frigidez?



- Un problema detectado en ocasiones son los estados de impotencia y de frigidez.
- Ambos pueden estar motivados por el tipo de tratamiento farmacológico (beta-bloqueadores y los diuréticos) o por la descompensación psicológica provocada por la enfermedad cardíaca como el miedo a morir.
- Cualquiera de las dos situaciones puede provocar síntomas de depresión susceptibles de ser tratadas por un psicólogo o por un médico.
- Los factores de riesgo para la DE son los mismos que para la cardiopatía isquémica e incluyen: hipertensión arterial, diabetes, tabaquismo, anomalías lipídicas, obesidad, sedentarismo.

INFORMACION Y ORIENTACIÓN

- **Iniciarla** si no hay contraindicación, a partir de la segunda semana del alta
- **Prepara el entorno para una relación sexual satisfactoria**
 1. **Momento del día**, mejor tras el descanso nocturno o la siesta, cuando tú y tu pareja estén relajados
 2. **Habitación** habitual, cómoda y evitar temperaturas extremas
 3. **Para el reinicio**, es aconsejable explorar maneras de intimidad, sin llegar al coito (masaje y caricias genitales), precisan menos capacidad física, mejora la seguridad, autoconfianza y la adaptación cardíaca
 4. **Evita el sexo** tras consumir alcohol, comidas copiosas, ejercicio agotador o emociones fuertes
 5. **Posición**, utiliza la habitual o modifícala (paciente debajo y pareja arriba, o lateral derecho), no elegir otras posturas que generan tensión muscular o aumentan la demanda de esfuerzo físico
 6. **En los pacientes operados**, el reinicio sufrirá modificaciones, en base al dolor esternal de la cirugía o si tiene anemia, etc. En estos casos habrá que individualizar



SI APARECE ANGINA, TAQUICARDIA, ARRITMIA, DISNEA U OTRA SINTOMATOLOGÍA CARDIACA DURANTE O DESPUÉS DEL SEXO => PARAR, USO HABITUAL DE NITRATOS Y <CONSULTAR>

Tratamiento farmacológico de la disfunción eréctil

VIAGRA® (SILDENAFILO)

- Se presenta en **dosis de 25, 50** (la recomendada para su inicio) **y 100 mg**, es **eficaz entre 30 y 60 minutos**
Su eficacia puede durar hasta 12h
- **Entre el 56% y 84% de los pacientes tratados presentaron mejores erecciones según la dosis.**
La eficacia es de un 63% en diabéticos

LEVITRA® (VARDENAFILO)

- Se presenta en dosis de **5, 10** (dosis inicial) **o 20 mg.**
Su **eficacia también se inicia entre 10 y 30 minutos.** Su efecto puede disminuir junto a comida grasa.
- Entre el **66% y 80 %** según las respectivas dosis presentaron mejores erecciones. Es más efectivos en diabéticos **72%**
- **Presenta una formulación en forma de bucodispersable**





CIALIS® (TADALAFILO)

- Se presenta en **dosis de 10 mg (dosis inicial recomendada) y 20 mg**. Existe una dosis de **5 mg diarios** para no depender del tiempo desde la toma del fármaco.
- El efecto comienza **30 minutos después de su toma y puede ser eficaz hasta 36h**
- Su absorción no se ve alterada por el consumo de alimentos.
- **Efectividad del 67% al 81%** con las dosis descritas presentan mejores erecciones.

SPEEDRA® (AVANAFILO)

- Se presenta en **dosis de 50, 100 (recomendada de inicio) y 200 mg**. Sus efectos también se notan **entre los 15 y los 30 minutos** y se logran un **64 a 71% de relaciones sexuales satisfactorias** según las dosis
- **Avanafil** tampoco se ve afectado por la ingesta de alimentos.

“TODOS CONTRAINDICADOS CON NITRATOS”

