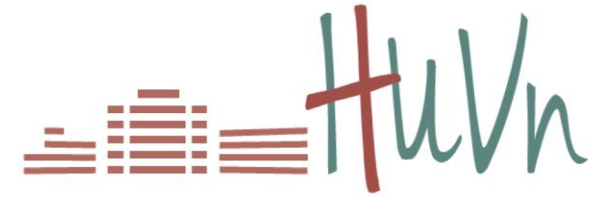


ACTIVIDAD SEXUAL EN LOS PACIENTES CARDIÓPATAS

Dr. Francisco José Rodríguez Herrera
F.E.A. Urología-Unidad de Andrología
María de las Mercedes Rodríguez Morales
Enfermera de Rehabilitación Cardíaca

LA SALUD SEXUAL ES UN DERECHO



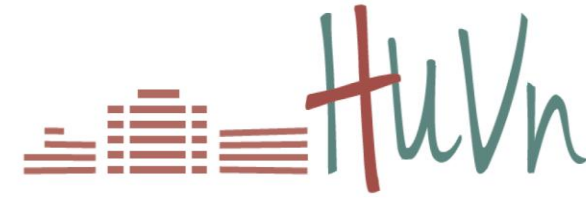
Organización
Mundial de la Salud

La OMS define la **SALUD SEXUAL** como un “estado de bienestar físico, emocional, mental y social en relación con la sexualidad”

Es un derecho básico y fundamental, disfrutar y controlar la conducta sexual, y la libertad para que las enfermedades y otras deficiencias no interfieran con la función sexual



“MEJORAR LA ACTIVIDAD SEXUAL DE LOS PACIENTES CARDIÓPATAS”



SEXUALIDAD Y CARDIOPATÍA

Algunos pacientes tras un evento coronario, pueden tener problemas en las relaciones sexuales, según estudios, puede que incluso antes, y pueden considerarse como “**síntoma centinela**”, predictor de síndrome metabólico (diabetes) y de futuros eventos cardiovasculares.

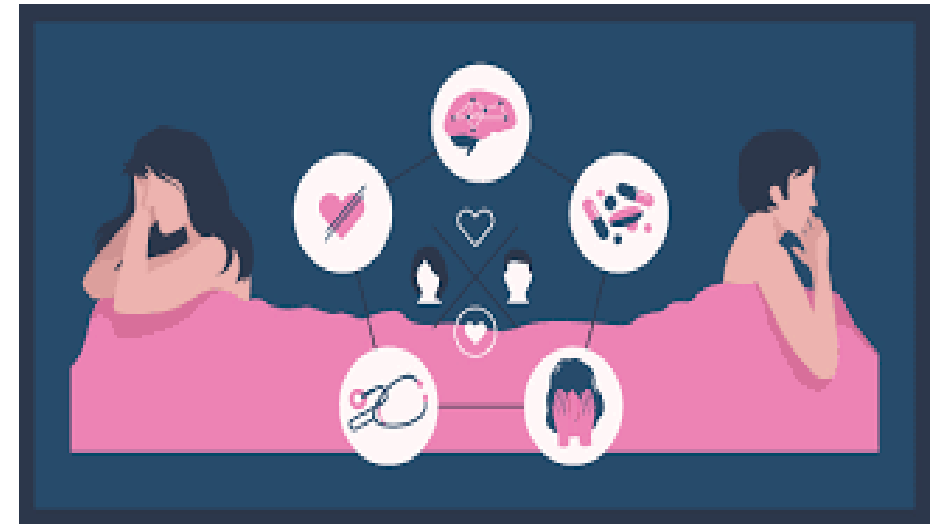
Problemas en las relaciones sexuales

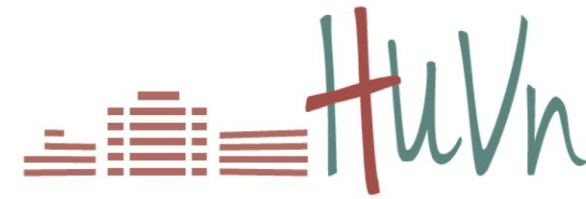
En el hombre

- Disminución del deseo sexual
- Dificultad para la erección
- Trastornos de la eyaculación

En la mujer

- Disminución del deseo sexual





SEXUALIDAD Y CARDIOPATIAS

AFECTAN A LA ACTIVIDAD SEXUAL

Condiciones dependientes de la cardiopatía

- * **Aterosclerosis** que afecta a las arterias coronarias, y también a las que irrigan los órganos sexuales.
- * **Capacidad funcional**
- * **Factores de riesgo**
- * **Enfermedades asociadas**

Efectos de algunos medicamentos

- * **Efectos secundarios** que pueden ocasionar pérdida de la libido, disfunción eréctil, trastornos en la eyaculación.

Aspectos psicológicos

- * **Depresión**
- * **Miedo a sufrir un nuevo evento coronario e incluso la muerte**
- * **Falta de información sobre los aspectos sexuales**



CAPACIDAD FUNCIONAL: ACTIVIDAD SEXUAL

EVALUACIÓN DE LA CAPACIDAD FUNCIONAL:

1. Mediante prueba de esfuerzo

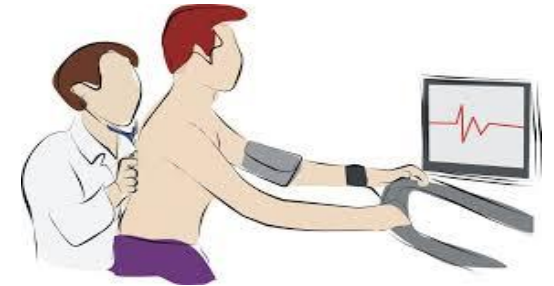
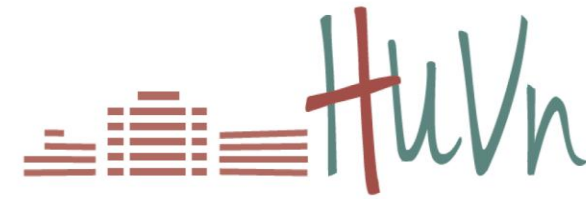
Cualquier paciente que alcance o supere 5 Mets sin cambios eléctricos, ni clínicos, puede tener una actividad sexual sin riesgo aparente.

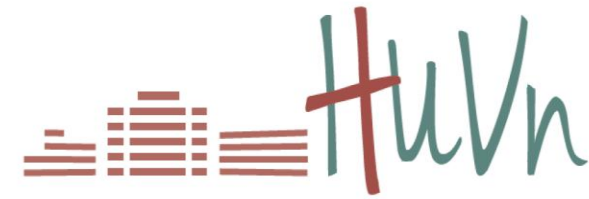
2. Autoevaluación

Caminar 1 km. en 10-12 minutos, a una velocidad de 5 km/h sobre terreno llano (equivale a la fase preorgásmica) y subir después unas escaleras de dos plantas, sin descanso y no que aparezca angina (equivale a la fase orgásmica).

REQUERIMIENTOS ENERGÉTICOS

- En el preorgasmo 2,5 a 3,7 Mets
- En el orgasmo 5-6 Mets durante 15-20 segundos de máxima tensión cardiaca





SEXUALIDAD CON Matices

Es segura si:

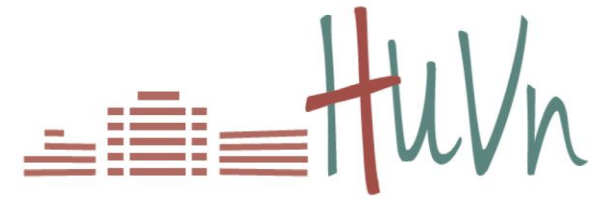
- Revascularización coronaria exitosa
- Infarto sin complicaciones
- Hipertensión controlada asintomática
- Enfermedad valvular leve
- Disfunción ventricular izquierda y/o Insuficiencia cardiaca (clase funcional I-II)



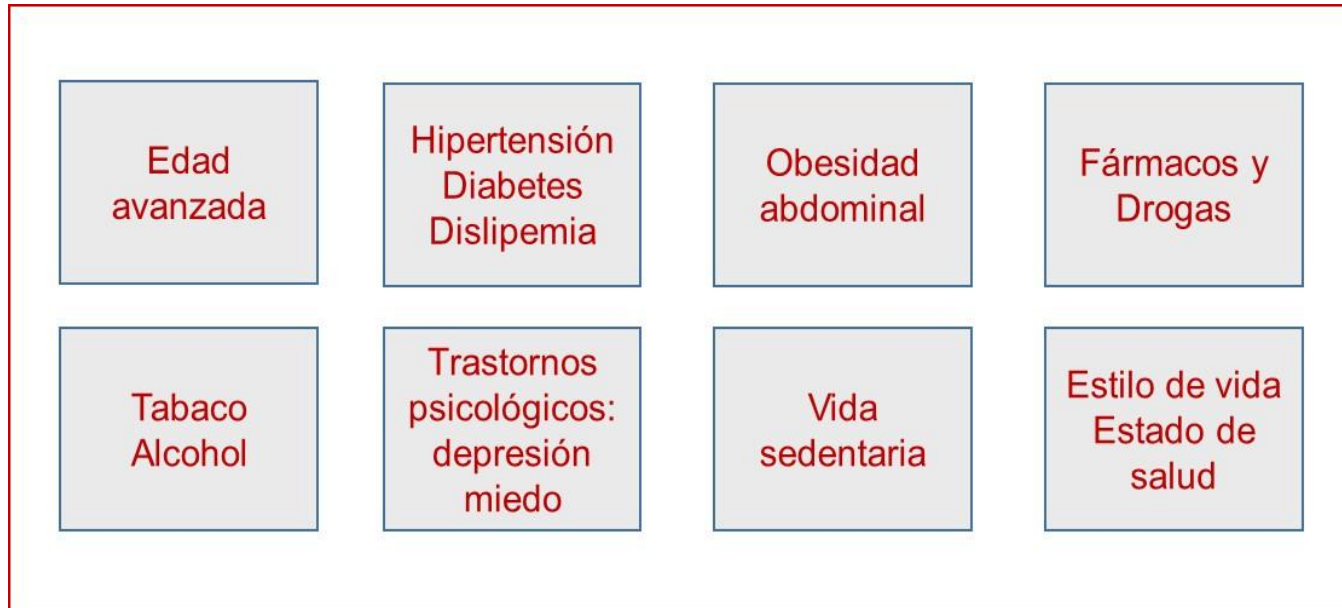
Es peligrosa si:

- Angina inestable o refractaria
- Hipertensión no controlada
- Insuficiencia cardiaca congestiva (clase funcional IV)
- Infarto reciente (< de 2 semanas)
- Riesgo elevado de arritmias graves
- Miocardiopatía hipertrófica obstructiva grave
- Enfermedad valvular moderada/grave (Estenosis Aórtica)





SEXUALIDAD Y CARDIOPATIAS: FACTORES DE RIESGO COMUNES



GRUPOS DE RIESGO

- > 50 años
- > 40 años con 2 o más FRCV
- Patología prostática

INTERVENCIONES EFICACES



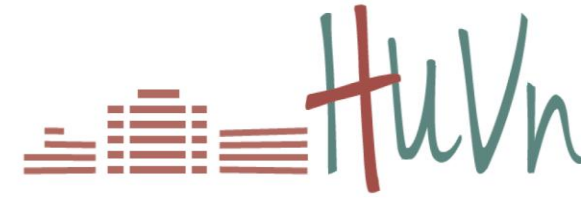
NO modificables



Modificables



FÁRMACOS Y SEXUALIDAD

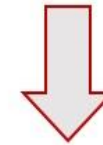


FÁRMACOS CARDIACOS

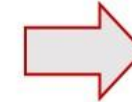
EFFECTOS SOBRE LA SEXUALIDAD

Diuréticos	Disminución del deseo sexual, problemas en erección, eyaculación, y menor lubricación vaginal.
Betabloqueantes	Disminución de la libido y problemas de impotencia.
Antagonistas del calcio	Son vasodilatadores, con menos efectos indeseables, que son: dificultad de erección, retardo en eyaculación, y disminución de la libido
Nitratos	No afectan a la función sexual, pero su uso con medicamentos para tratar la disfunción eréctil por la vasodilatación, puede descender tanto la tensión arterial, que comprometa la vida del paciente.
Digoxina, Antiarrítmicos y Bloqueantes Alfa Adrenérgicos	Pueden producir impotencia y disminución del deseo sexual.
Estatinas y fibratos	Impotencia y disminución de la libido
Antidepresivos y ansiolíticos	Pueden producir disminución de la libido, problemas de erección, eyaculación y del orgasmo femenino.
Fármacos para reducir la acidez de estómago	Se han asociado a disminución de la libido y disfunción eréctil.

Algunos fármacos
cardiacos



Efectos negativos
en la sexualidad



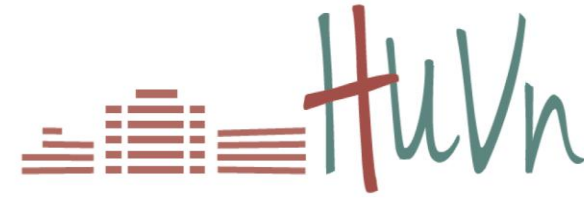
**AFECTA A LA
CALIDAD DE VIDA**



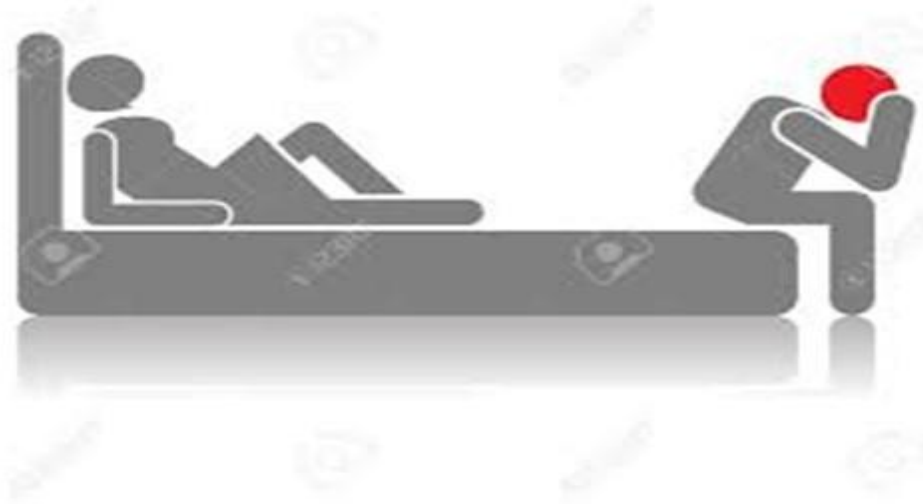
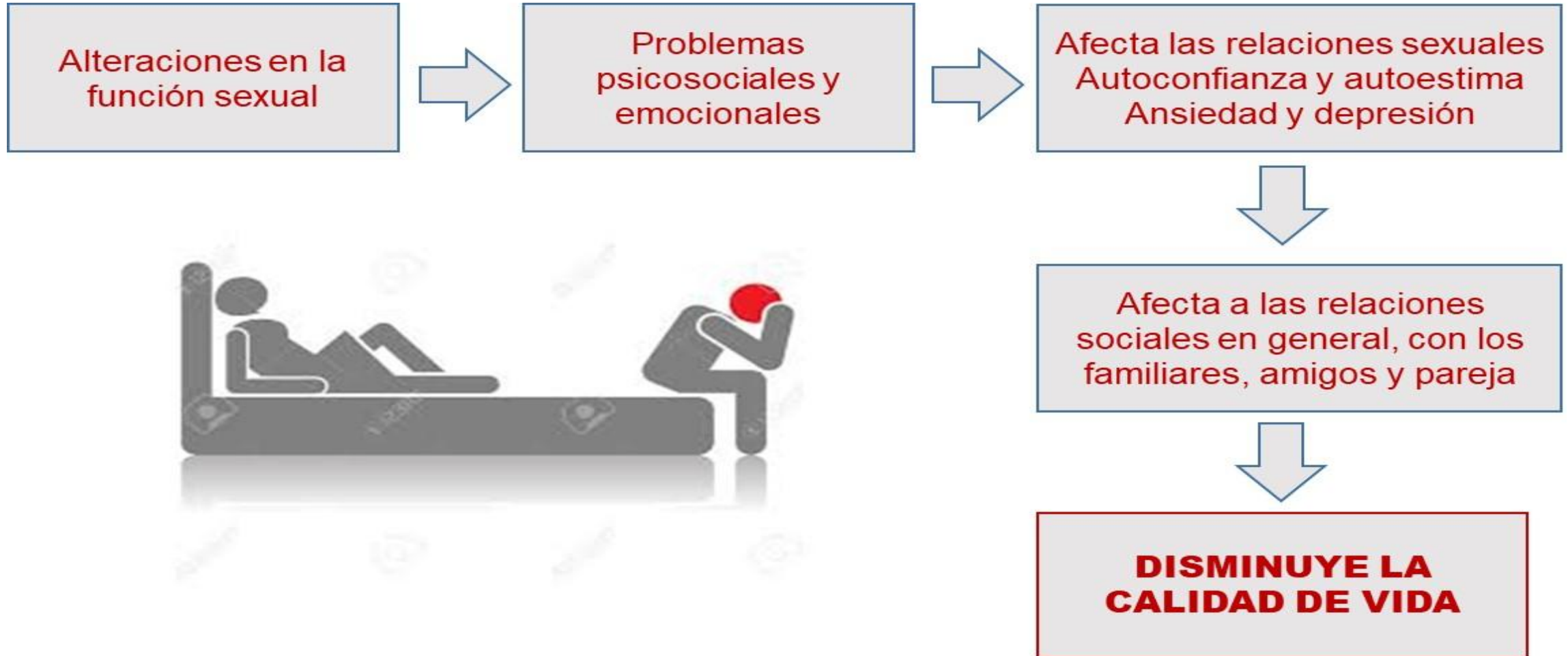
**“NUNCA ABANDONAR EL
TRATAMIENTO, CONSULTAR”**

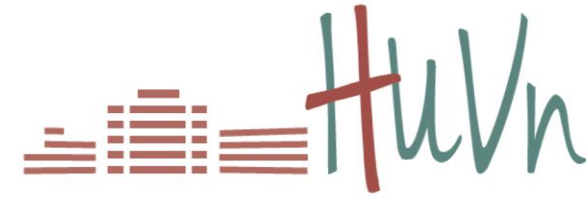


ESTOS EFECTOS APARECEN EN UN “REDUCIDO NÚMERO DE PACIENTES”



SEXUALIDAD, ASPECTOS PSICOLÓGICOS Y LA CALIDAD DE VIDA





ACTIVIDAD SEXUAL: BENEFICIOS

Genera un estado de armonía, mejora la ansiedad, la autoestima y crea sentimientos de ternura, complicidad, y protección, beneficiosos para todos y en especial, “en el paciente cardiópata”.

PARA UNA VIDA SEXUAL MÁS SATISFACTORIA Y MEJORAR LA SEGURIDAD PERCIBIDA:

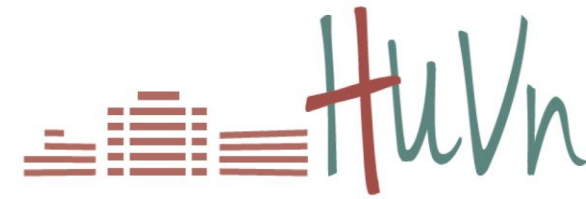
1. Medidas generales

- Concienciarse del efecto negativo del estrés y exceso de trabajo en la sexualidad
- Dedicarse tiempo a uno mismo y a la relación de pareja
- Incentivar unas relaciones sexuales flexibles y espontáneas
- Es fundamental que la pareja intervenga

2. Información y orientación profesional

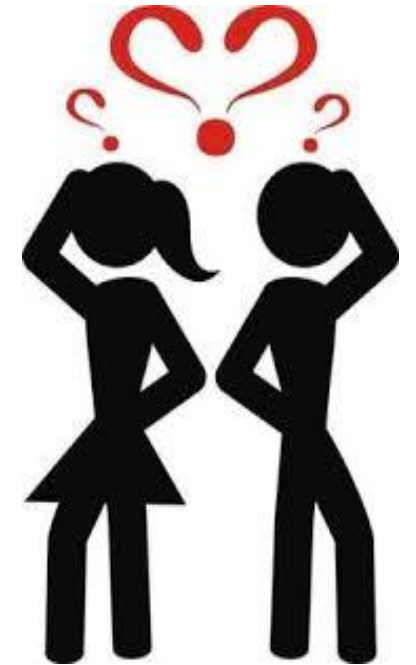
3. Medidas efectivas y tratamientos seguros



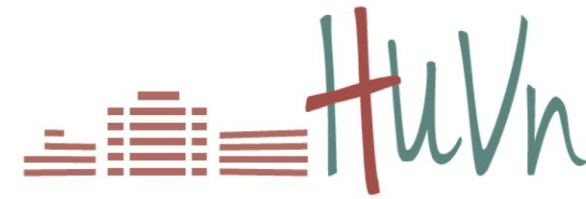


INFORMACION Y ORIENTACIÓN

- **Cuando iniciarla.** Sí no hay contraindicación, a partir de la segunda semana del alta.
- **Lugar y posiciones adecuadas**
 1. Elige con tu pareja el momento que esté relajado y descansado, tras descanso nocturno o siesta.
 2. Habitación habitual, cómoda y evitar temperaturas extremas.
 3. Para el reinicio, es aconsejable maniobras sin llegar al coito (masturbación y caricias genitales), precisan menos capacidad física, mejora la seguridad, autoconfianza y la adaptación cardiaca.
 4. Evita el sexo tras consumir alcohol, comidas copiosas, ejercicio agotador o emociones fuertes.
 5. Utiliza la posición habitual o modifícala, paciente debajo y pareja arriba, o lateral derecho, no elegir otras que puedan crear tensión muscular o aumentar la demanda de esfuerzo físico.
 6. En los pacientes operados, el reinicio sufrirá modificaciones en base a la existencia habitual de anemia, dolor esternal de la cirugía extracorpórea, etc. En estos casos habrá que individualizar.



Si aparece “angina, taquicardia, arritmia, disnea u otra sintomatología cardiaca” durante o después de la actividad sexual, cesar la actividad, uso habitual de nitratos y consultar



MEDIDAS EFECTIVAS Y TRATAMIENTOS SEGUROS

MEDIDAS GENERALES

- Tratamiento y control de las enfermedades asociadas
- Cambio de los fármacos relacionados
- Modificación del estilo de vida y corrección de los factores de riesgo

TRATAMIENTO ETIOLÓGICO

- Psicoterapia
- Tratamiento hormonal
- Tratamiento quirúrgico

FÁRMACOS PARA MANTENER RELACIONES SEXUALES

Los más indicados son los inhibidores de la fosfodiesterasa-5

- Sildenafil (Viagra)
- Tadalafilo (Cialis)
- Vardenafilo (Levitra)
- Avanafilo (Spedra)

“Su uso con nitratos está contraindicado”

