



# 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 enfermedades y deficiencias, no interfieran con la función sexual



**“MEJORAR LA ACTIVIDAD SEXUAL DE LOS PACIENTES CARDIÓPATAS”**

# SEXUALIDAD Y CARDIOPATÍAS

Algunos pacientes tras un evento cardiaco, pueden tener problemas en las relaciones sexuales, según estudios, incluso **antes**, y pueden considerarse síntoma “**CENTINELA**” de enfermedades aún no diagnosticadas, pudiendo predecir tanto enfermedad coronaria, como ictus, diabetes, etc.

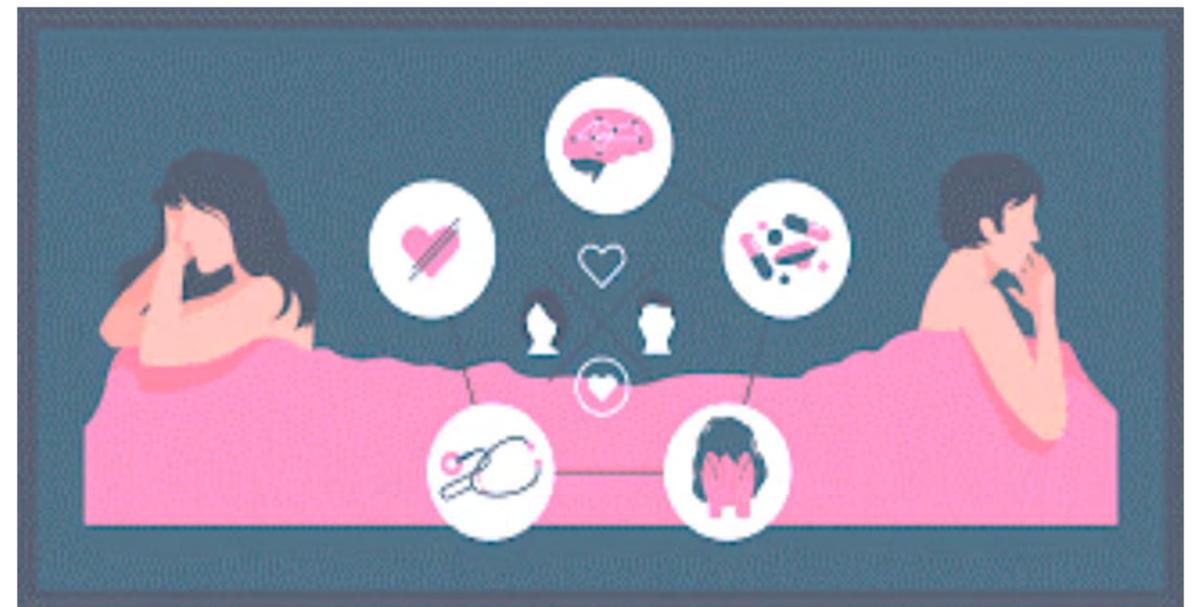
## Problemas en las relaciones sexuales

### 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

- \* **Afectación vascular** 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 cardiacos

- \* **Efectos secundarios** que pueden ocasionar pérdida de la lívido o deseo sexual, disfunción eréctil y trastornos en la eyaculación

### Aspectos psicológicos: alteraciones asociadas

- \* **Depresión y ansiedad**
- \* **Miedo a sufrir un nuevo evento coronario e incluso la muerte, durante el sexo**
- \* **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

# FACTORES DE RIESGO COMUNES

Edad avanzada  
Patología Prostática

Diabetes  
Hipertensión

Tabaquismo  
Abuso de alcohol

Fármacos  
Consumo de drogas

Depresión  
Ansiedad

Obesidad  
abdominal

Vida sedentaria

Estilo de vida  
Estado de salud

## GRUPOS DE RIESGO

> 50 años

> 40 años con 2 o más FRCV

Patología prostática

NO modificables



Modificables



## INTERVENCIONES EFICACES



# FÁRMACOS Y SEXUALIDAD

## FÁRMACOS CARDIACOS

## EFFECTOS SOBRE LA SEXUALIDAD

<b>Diuréticos</b>	Disminución del deseo sexual, problemas de erección, eyaculación y menor lubricación vaginal
<b>Betabloqueantes</b>	Disminución de la libido y disfunción eréctil
<b>Antagonistas del calcio</b>	Tienen menos efectos secundarios: dificultad de erección, retardo en la eyaculación y disminución de la libido
<b>Nitratos</b>	No afectan, pero su uso con fármacos para la disfunción eréctil, por vasodilatación, pueden bajar mucho la tensión arterial
<b>Digoxina, Antiarrítmicos y Bloqueantes Alfa Adrenérgicos</b>	Pueden producir disfunción sexual y disminución del deseo
<b>Estatinas y Fibratos</b>	Disfunción eréctil y disminución de la libido
<b>Antidepresivos y Ansiolíticos</b>	Disminución de la libido, problemas de erección, eyaculación y del orgasmo femenino
<b>Fármacos para la acidez de estómago</b>	Se asocian a disminución de la libido y disfunción eréctil

Algunos fármacos cardiacos



Efectos negativos en la sexualidad



**AFECTA A LA CALIDAD DE VIDA**

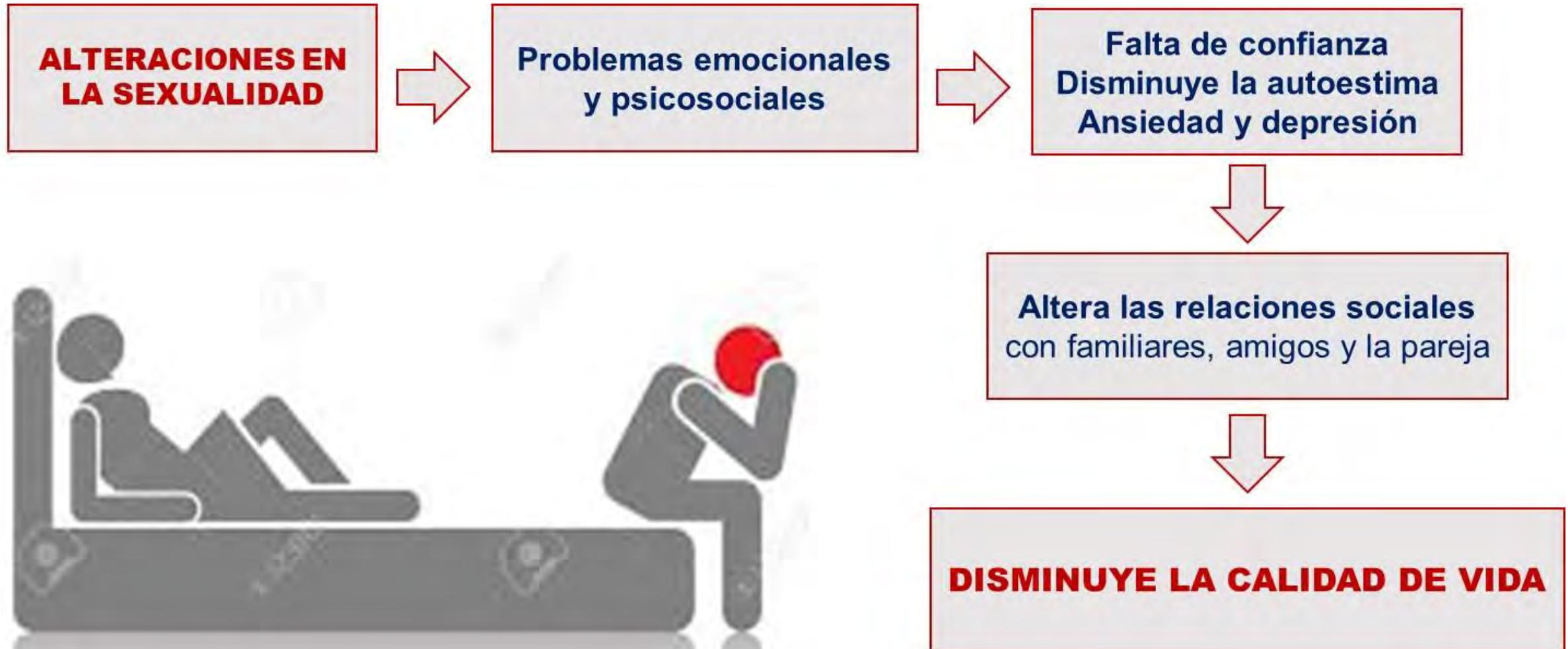


**NUNCA ABANDONAR EL TRATAMIENTO, CONSULTAR**



**ESTOS EFECTOS APARECEN EN UN “REDUCIDO NÚMERO DE PACIENTES”**

# SEXUALIDAD Y LA CALIDAD DE VIDA



# 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)



# REHABILITACIÓN CARDIACA Y SEXUALIDAD

## Mejora la actividad sexual mediante asesoramiento

- ⇒ **La comunicación es fluida durante semanas**, para informar y aconsejar, con la finalidad de eliminar miedos y aclarar dudas
- ⇒ **Intervenciones terapéuticas integrales e individuales**, de los problemas orgánicos y psicosexuales
- ⇒ **Existen tratamientos eficaces y seguros**, mediante prescripción médica
- ⇒ **La actuación psicológica** ayuda a disminuir la depresión y la ansiedad
- ⇒ **El entrenamiento terapéutico personal** mejora la capacidad funcional
- ⇒ **Los cambios en el estilo de vida a medio plazo** mejoran la sexualidad



# BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD SEXUAL

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

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

### 1. Medidas generales

- Compartir con tu pareja, la actividad sexual que más disfruten
- Dedicarse tiempo a si mismo y a la pareja, para lograr una relación satisfactoria
- Incentivar relaciones flexibles y espontáneas
- Concienciarse del efecto negativo del estrés y exceso de trabajo en la sexualidad

### 2. Información y orientación profesional

### 3. Medidas efectivas y tratamientos seguros, bajo supervisión médica



# INFORMACION Y ORIENTACIÓN

- **Iniciarla** sí 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 cardiaca
  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>**

# MEDIDAS EFECTIVAS Y TRATAMIENTOS SEGUROS

## MEDIDAS GENERALES

- Identificar y tratar las enfermedades asociadas
- Corrección de los factores de riesgo
- Cambio de los fármacos relacionados
- Modificación del estilo de vida y control de los hábitos tóxicos

## TRATAMIENTO ETIOLÓGICO

- Psicoterapia
- Tratamiento hormonal
- Tratamiento quirúrgico

## FÁRMACOS PARA MANTENER RELACIONES SEXUALES

Los más indicados son los inhibidores de la fosfodiesterasa-5

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

**“Su uso con nitratos está CONTRAINDICADO”**

