

Tu vida sexual... después de un infarto

Ser hipertenso o diabético son factores de riesgo que te predisponen a sufrir un ataque al corazón o una angina de pecho. Ello puede que influya en algunos aspectos de tu vida, pero nunca en tus relaciones sexuales. Deja de creerte falsos mitos, acude al profesional y no cometas el error de alejarte de tu pareja.

Muchas son las preocupaciones que asolan a un paciente cuando el corazón le ha dado un susto. A partir de ese momento, deberás llevar una vida cardiosaludable: tendrás que dejar de fumar, harás ejercicio diario y llevarás una dieta equilibrada. Sin embargo, tus relaciones sexuales no tienen el porqué verse afectadas. No salgas del hospital con dudas ni falsas creencias. Todas las preguntas o preocupaciones, háblalas con tu cardiólogo: nadie mejor que él para ayudarte. Porque aunque es lógico que el miedo aparezca, debes saber que no tienes nada que temer

Tómate tu tiempo

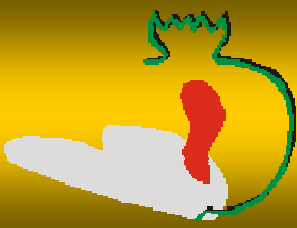
"Inmediatamente después de una enfermedad cardíaca, cualquiera tiene reparo a reanudar relaciones sexuales", comenta Ignacio Hidalgo, cardiólogo del Hospital Nuestra de Valme (Sevilla). En realidad, el miedo a que se vuelva a repetir el episodio está ahí y por eso se opta por decir 'no' a la pareja. Sin embargo, tal y como explica el doctor, es una reacción psicológica en la que gran parte de culpa la tiene un mito muy arraigado y falso: fallecer durante el coito. Por ello la confianza con tu pareja es fundamental. No te preocupes si tienes deseo: la excitación no te va a provocar un nuevo ataque.

Tal y como detalla la psicóloga Vanesa Fernández-López: "El principal problema es que durante la relación sexual se produce una anticipación de las emociones, es decir, el paciente, al excitarse, se pone nervio-



so porque piensa que esa aceleración cardíaca puede conducir a un infarto. Ello provoca miedo y ansiedad al creer que le va a pasar algo": Y es que el error es focalizar la atención en las palpitaciones del corazón y relacionarlas con síntomas de peligro cuando esa señal física es fruto únicamente de la relación. Interpretarlo como una amenaza es un error.

El cardiólogo Sáinz Hidalgo ejemplifica que el coito es un ejercicio físico más, cuya cantidad de energía equivale a andar 15 minutos a paso normal y subir a un segundo piso por las escaleras (orgasmo). Generalmente, antes del alta hospitalaria el paciente es sometido a la prueba de esfuerzo. "Si supera los dos primeros estadios, es decir, aguanta los 6 minutos de ejercicio, sin síntomas y sin alteraciones en el electrocardiograma, podrá tener relaciones sexuales completas", asegura, el cardiólogo. En el caso en el que la prueba no la hayas superado, no quiere decir que estés totalmente incapacitado para ello. Consúltalo con tu cardiólogo ya que es posible que te modifique el tratamiento y te dé alguna recomendación personalizada.



¿Y si pasa algo?

En la mayoría de los casos, el doctor Sáinz asegura que los pacientes pueden volver a tener una vida sexual normal. Muy pocos son aquéllos en los que se da una limitación funcional. Aún así, si te dan mareos, dolor en el pecho o palpitaciones rápidas en el mismo momento de la relación, tendrás que parar. Además, "si es un dolor torácico que el propio paciente identifica como parecido al que motivó su consulta o ingreso, es decir, una angina de pecho, tomará un comprimido de nitroglicerina debajo de la lengua que debe repetir con intervalos de 5 a 10 minutos hasta un máximo de tres si el dolor no desaparece", explica. Sin embargo, si se han consumido fármacos para la impotencia llama al teléfono de emergencias sin usar nitroglicerina. Haz lo mismo cuando las palpitaciones no

cesen. Por último, los mareos pueden estar causados por una bajada de tensión, así que, antes de llamar a la ambulancia, échate boca arriba con las piernas levantadas.

CONSEJOS

- Nunca tomes fármacos sin prescripción.
- Has de hablar siempre con tu cardiólogo de una manera abierta. Consúltale todas tus dudas y siempre ve acompañado de tu pareja.
- Un enfermo de corazón que toma viagra tiene que consultarlo antes con su cardiólogo.
- En el caso de sufrir una angina durante al coito y se esté tomando sildenafil, interrumpe el acto y no tomes nunca nitritos. Si no cede, llama a emergencias

Enfermedad y tratamiento

Los fármacos utilizados en determinadas cardiopatías, como cualquier otro, pueden tener efectos secundarios indeseables. Aún así, Sainz Hidalgo aclara: "se ha escrito mucho sobre la impotencia que producen los fármacos cardioactivos, pero hay que tener en cuenta que la misma aterosclerosis (endurecimiento y pérdida de dilatación de las arterias del organismo) es la que más deteriora la erección": Efectivamente, la arterosclerosis de las propias arterias que riegan al pene impiden la erección. Los fármacos que, con más frecuencia producen disfunción eréctil son los betabloqueantes y los de actividad hormonal. Los primeros los toman la mayoría de los pacientes que han sufrido angina de pecho o infarto. Los segundos se utilizan, aunque muy poco. "Ambos medicamentos tienen alternativas por las que se pueden cambiar. Sin embargo, en un porcentaje, a pesar de cambiarlo, persiste la disfunción eréctil a causa de la arteriosclerosis"

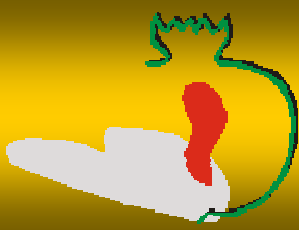
En pacientes diabéticos, es la propia diabetes la que provoca trastornos sexuales debido a daños neurológicos y/o vasculares. Tanto en la mujer como en el hombre, los trastornos de orgasmo y de excitación tienen su causa en una insuficiencia arterial periférica. Además, la lesión del tejido nervioso conlleva a una falta de excitación en los genitales. "A pesar de que suele ser difícil de tratar, el sildenafil pueden

ser efectivos", destaca el doctor Sáinz Hidalgo.

En el caso de los hipertensos, las mujeres pueden tener problemas para lubricarse y los hombres para excitarse "pero hay tratamientos antihipertensivos de otro tipo a los que se pueden cambiar, comenta el doctor Sáinz.

Con respecto al ictus has de saber que no hay estudio alguno que lo relacione con problemas de eyaculación o falta de excitación, pero sí hay medicamentos que pueden afectar a la respuesta sexual, como es el caso de los antidepresivos, sedantes o antihipertensivos. Si se produce falta de deseo es por temor a que se repita el episodio o por depresión.





¿Hay solución?

El doctor Ignacio Sáinz Hidalgo aclara que la disfunción eréctil puede remediarse y para ello el médico es fundamental, ya que es quién conoce el caso a la perfección. Tras los resultados de la prueba de esfuerzo, el médico pasa a evaluar los fármacos que se van a tomar. "En estos casos, el médico debe establecer sintonía total con los problemas de la pareja", comenta, ya que hay casos en los que los pacientes ocultan la cuestión al considerarla escabrosa. Es fundamental tranquilizarlos y resolver todas las dudas.

Por último, la medicación. Si tienes que tomar medicamentos que contienen nitratos tras el episodio cardiovascular o dadores de óxido nítrico, no debes tomar nada para facilitar la elección; para esto debes consultar a tu médico. "Si no hay contraindicaciones con los otros fármacos prescritos, se podrán recomendar ya que tienen una probabilidad de cincuenta o setenta por ciento de aumentar la satisfacción de la relación sexual", asegura el doctor.

Precisamente porque la sexualidad es muy importante en la vida de las personas, la sexóloga Francisca Molero asegura que hasta que la pareja no reconozca y vea que tienen un problema, no podrán solucionarlo.

Pero además, incide en una cuestión errónea muy generalizada en la población: "el problema está en que las parejas suelen reducir la vida sexual al coito, a la genitalidad, cuando en realidad va más allá".

Y es que la sexualidad, tal y como la sexóloga Francisca Molero explica, es una comunicación de afecto y placer así que "si cometemos ese error, nos estamos perdiendo muchas cosas", concluye la sexóloga.

ALGUNAS DUDAS

- Aproximadamente a las dos semanas de haber sufrido una angina de pecho, un infarto o que te hayan implantado un stent y no tengas síntomas puedes empezar a mantener relaciones.
- No hay ninguna postura más apta para el coito eso es cosa tuya y de tu pareja.
- Consumir medicamentos para estimular la erección es algo que tu cardiólogo ha de valorar tras comprobar que no interfiere con los demás fármacos.

Ana L Martínez Serrano

Con el asesoramiento de Dr. Ignacio Sáinz Hidalgo. Cardiólogo del Hospital de Nuestra Sra. de Valme (Sevilla).

Revista 48 "Corazón y Salud" editada por la Fundación Española del Corazón