

Cómo la enfermedad del corazón afecta la intimidad, la salud sexual y el bienestar.

Por: Allison E. Gaffey – Yale University, VA Connecticut Health System
S. Raquel Ramos – Yale University
Kara Nishimuta – University of Kansas Medical Center

Palabras clave: salud sexual; sexo y salud sexual; sexo después de un ataque cardíaco.

[Los problemas de intimidad sexual son muy comunes](#), especialmente en personas que padecen de enfermedades del corazón. Estas dificultades pueden afectar a un 90% de hombres y mujeres con problemas del corazón como hipertensión, enfermedad coronaria, insuficiencia cardíaca, tener aparatos implantables y pacientes que padecieron un ataque cardíaco.

Las dificultades sexuales pueden ser un problema importante relacionado con la calidad de vida tuya y de tu pareja. Mientras que tu proveedor de servicios de salud no empiece una conversación sobre este tema, es de gran ayuda que te encuentres informado(a) para que puedas discutir acerca de esta experiencia.

Para las personas con problemas del corazón, las dificultades sexuales pueden incluir:

- Disminución del deseo sexual
- Dificultad para alcanzar el orgasmo
- Resequedad vaginal
- Dolor vaginal durante el coito
- Dificultad para alcanzar y mantener una erección

H2: ¿Puedo tener relaciones sexuales después de haber padecido un ataque cardíaco u otro evento?

Es entendible que muchos pacientes y sus parejas se encuentren preocupados (o tengan preocupaciones) acerca de regresar a la actividad sexual después de un evento cardíaco. Puede que sea difícil hablar con tu cardiólogo sobre este tema, sin embargo, ellos pueden darse cuenta de estos problemas de intimidad y hay formas de ayudar, como por ejemplo ofreciendo consejería sobre un retorno seguro a la actividad sexual o la prescripción de medicamentos.

Después de un evento cardíaco o cirugía, puede que no seas capaz de retornar a la actividad sexual de inmediato. No obstante, hay muchas formas de tener intimidad, como:

1. **Intimidad física** (no sexual): abrazarse, acurrucarse, tomarse de las manos, besarse, o simplemente estar cercanos físicamente.

2. **Intimidad emocional:** compartir sentimientos, temores, esperanzas, o expresar gratitud y amor sin que te preocupe hacerlo.
3. **Intimidad experiencial:** compartir experiencias como un alimento, jugar cartas, o salir a caminar. Si no te puedes comprometer en actividades que típicamente disfrutas, trata de planear actividades a futuro con la persona que amas.
4. **Intimidad intelectual:** compartir ideas, opiniones y perspectivas de vida, aprender algo nuevo y discutir sobre diversos tópicos pueden ser formas de intimidad intelectual. Tal vez quieras aprender a cocinar nuevos tipos de comida o ver una película interesante. Trata de compartir esta experiencia con tu persona amada y discútanlo después.
5. **Intimidad espiritual:** Si eres una persona espiritual o religiosa, este tipo de intimidad puede promover cercanía con aquellas personas que te importan. Aquí se puede incluir el hablar sobre tus creencias, el orar, comprometerse en rituales importantes, asistir a servicios o ceremonias o conectarte de alguna forma con tu comunidad espiritual.

H2: Factores físicos y psicológicos que afectan la salud sexual y la satisfacción

- El estrés emocional, la salud personal y las conductas como el fumar, ingerir alcohol, y la dieta.
- Problemas de relación o experiencias sexuales previas.
- Medicamentos o efectos secundarios de los medicamentos.
- La salud de tu pareja.
- Influencias culturales, familiares o de los medios.
- Auto estima o preocupaciones con relación a tu imagen corporal.
- Preocupación o miedo de que el sexo sea inseguro.

H3: Estrategias y opciones de tratamiento

- Habla con tus proveedores de salud
 - ¡Sé asertivo(a)! Saca el tema al inicio de la visita. Si no te resuelve las dudas el primer proveedor que veas, pregúntale a otros, hasta que tengas resueltas tus dudas.
 - ¿Cómo empezar la discusión? “Leí que mi condición del corazón podría interferir de alguna manera con mi intimidad” O bien: “Estoy preocupado(a) con relación al sexo, si es seguro para mi corazón.”
- Habla con tu pareja
 - Habla acerca de tus sentimientos
 - Participen en actividades comunes
 - Tomate un tiempo solo(a) y ve despacio

- Experimenta con distintas formas de intimidad y técnicas sexuales
- Diviértete y no pongan mucha presión en cada uno de ustedes
- Para problemas de disfunción eréctil, los medicamentos son fáciles de usar y funcionan rápidamente.
- Las ayudas sexuales pueden ser utilizadas solo(a) o con tu pareja
- Los humectantes y lubricantes pueden reducir las molestias y no requieren de receta médica.
- La terapia o la consejería pueden ayudar con problemas de comunicación, imagen corporal y preocupaciones individuales o de pareja. La terapia puede ayudar a modificar comportamientos, emociones y el estrés provocado por las dificultades sexuales.

H2: Actitud positiva ante el sexo (positividad sexual) y comunicación

La intimidad puede tomar varias formas, pero los problemas de salud como la enfermedad del corazón puede ofrecer retos a la intimidad sexual. Durante ese tiempo, es importante mantener una [actitud positiva ante el sexo](#). En su definición más amplia, [positividad sexual](#) significa tener apertura sin prejuicios acerca de la expresión sexual o sexualidad.

Para aquellas personas con problemas del corazón podría significar repensar tus creencias con respecto a la intimidad sexual y sentirte bien. La intimidad sexual y el placer no se encuentran limitados a actos específicos. Teniendo una actitud positiva se remueve el estigma y la pena de la intimidad sexual y el placer y permite una explicación consensual de nuevas formas de alcanzar sentimientos similares de intimidad o placer sin pena o estigma debido a tener problema del corazón.

Los beneficios de tener positividad sexual incluyen:

- **Confianza:** entender que estás en control de tu sexualidad e intimidad, no de tu problema cardíaco. Re-imaginar la intimidad dentro de los límites de tus capacidades puede ser liberador.
- **Bienestar mental:** Las hormonas que te hacen sentir bien y que son liberadas en tu cerebro durante la intimidad pueden reducir la depresión y ansiedad.
- **Sanación:** Hay que remover dudas, quitar las penas con relación al cuerpo o la baja autoestima influenciada por sentimientos negativos derivados del impacto de la enfermedad del corazón y las presiones sociales. Hay que desaprender aquellos mensajes negativos acerca de la enfermedad del corazón y la intimidad.
- **Fortalecer las habilidades de comunicación:** La comunicación es necesaria para alcanzar cualquiera de los cinco tipos de intimidad (física, emocional, experiencial, intelectual y

espiritual). En un tiempo estarás más comfortable verbalizando tus necesidades y expresándote.

H2: Aprende más sobre el tema:

- [Sexo y enfermedad del corazón](#)
- [Todo acerca de la positividad sexual](#)
- [¿Qué significa ser positivo ante el sexo?](#)
- [Sexo y buena comunicación](#)