

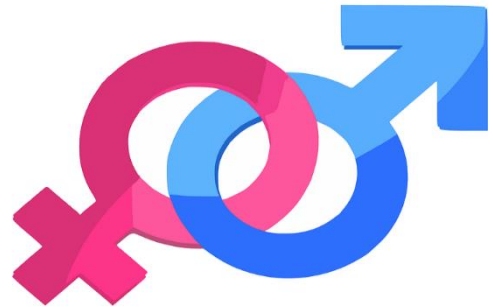
## ANEXO 5E

### SEXUALIDAD EN PERSONAS CON INSUFICIENCIA CARDIACA

#### Con mi enfermedad ¿Podré tener relaciones sexuales?

La actividad sexual es importante y positiva para mantener una buena calidad de vida.

Desde el punto de vista físico supone una sobrecarga para su corazón de grado pequeño o moderado. Las limitaciones de la enfermedad dependen de cada caso, por lo que es importante que lo consulte con sus profesionales sanitarios.



**No obstante, si algo le preocupa, coménteselo a sus profesionales**

**No se quede con la duda sobre lo que puede o no puede hacer y haga preguntas al respecto.**

#### ¿Se puede ver afectada mi actividad sexual con la enfermedad?

Algunas personas con insuficiencia cardiaca suelen presentar problemas físicos con el sexo, como disfunción eréctil (impotencia), dificultad para eyacular o incapacidad para alcanzar el orgasmo. Si esto le ocurre no dude en consultarlo con su médico o enfermera. Hay tratamientos eficaces que pueden emplear muchas de las personas que tienen esta enfermedad, **pero no se automedique**, ya que estos fármacos pueden interferir con los tratamientos que ya pueda estar usted tomando.

El deseo sexual puede verse disminuido después de diagnosticarle la enfermedad, por estrés, ansiedad, depresión... Tómese el tiempo necesario para aceptar su nueva situación. Su interés por el sexo puede volver después de hacerse cargo de su salud y de introducir ciertas modificaciones en sus hábitos de vida.

Con ejercicio físico, el corazón de los pacientes puede mejorar su respuesta al esfuerzo y con ello la posibilidad de mantener relaciones sexuales más satisfactorias, sin la aparición de síntomas.

## ¿Qué puedo hacer para mantener relaciones sexuales más satisfactorias?

- ✎ adapte las relaciones sexuales a su capacidad de esfuerzo. En caso necesario, puede ser su pareja quien lleve la parte más activa de la relación. No se sienta mal por ello, y aprenda a disfrutar de formas nuevas de relación.
- ✎ Elija un momento para el sexo en que esté descansado y relajado y no se sienta presionado.
- ✎ No mantenga relaciones sexuales inmediatamente después de una comida copiosa, o si ha ingerido alcohol.
- ✎ Evite también tener relaciones justo después de tomar diuréticos ya que puede tener ganas de orinar con frecuencia y esto interferir con sus relaciones sexuales.
- ✎ Utilice caricias estimulantes como período de calentamiento para acostumbrar al cuerpo al mayor nivel de actividad del coito.
- ✎ Mantenga relaciones sexuales en posiciones que requieren menos esfuerzo (boca arriba, de lado, e incluso sentado).
- ✎ No debe mantener relaciones sexuales si no se siente bien o tiene dificultades respiratorias o dolor en el pecho.
- ✎ Si en algún momento nota molestias, disnea o cansancio durante el coito, pare y descanse.