

¿Lo intentamos, mi vida?



Foto: Archivo Siglo Nuevo

Educación sexual para cardiópatas

Hombres y mujeres pueden caer en el desaliento creyendo que es definitiva la cancelación de su vida amorosa cuando en realidad son contados los casos en que el ejercicio íntimo se prohíbe de manera definitiva. La comunicación médico-paciente es importante.

POR: **Silvestre Faya Romero**

Quien conoce su condición de cardiópata después de sufrir un dolor torácico y un diagnóstico de infarto, sabe lo angustiante que llega a ser el momento de reanudar su vida sexual en pareja.

La expectativa de un nuevo evento cardíaco obliga a postergar de manera temporal y a veces permanentemente el íntimo contacto.

Hombres y mujeres por igual asumen que el ejercicio de la sexualidad es un esfuerzo físico y temen recaer o incluso morir durante un acto sexual.

Todo paciente enfermo del corazón que logre subir dos pisos de escaleras sin sufrir dolor torácico o disnea (dificultad para respirar) puede tener sexo con normalidad.

La realización de un acto coital aumenta el número de latidos del corazón; al llegar al orgasmo la frecuencia se incrementa a 117 latidos por minuto.

Recuperar la confianza en sí mismo es indispensable para aventurarse en una nueva etapa de la vida a sabiendas de que el corazón no está del todo bien. Un paciente cardiópata bien controlado no debe temer a sostener relaciones.

No obstante, muchas veces ocu-



rrer que la pareja no desea apoyar al enfermo del corazón y se cortan los lazos entre ambos.

Posterior a un infarto al miocardio un porcentaje elevado de hombres presenta disminución del apetito sexual, disfunción eréctil o trastornos de la eyaculación. Las mujeres cardiópatas refieren frigidez e insatisfacción sexual.

Aquellos pacientes que se sometan a un plan de rehabilitación cardíaca y consigan realizar el esfuerzo de subir dos pisos de escaleras sin

sufrir alteración respiratoria o dolor torácico tendrán una mayor oportunidad de reanudar su actividad en el lecho, siempre y cuando lo apruebe su cardiólogo.

OPINIÓN EXPERTA

El doctor Edgardo López Mata, médico cirujano cardiorádico, consultado sobre la posibilidad de que los enfermos del miocardio tengan una vida íntima normal, expresó: “Hay diferentes tipos de cardiopatía. Las congénitas y las adquiridas. En ambos grupos los pacientes tienen una vida sexual limitada.

¿Qué ocurre con los hombres y mujeres en esta situación? La actividad coital se considera un esfuerzo grande y por lo mismo puede ocasionar un infarto o parada cardíaca. Entonces deben revisarse y diagnosticarse antes de emprender una actividad sexual libre”.

A la pregunta de si recomienda que quienes han sufrido afecciones en el motor del sistema circulatorio usen apoyos farmacéuticos para mejorar su vida sexual, López Mata respondió que si no han acudido a revisión médica no es recomendable que tomen medicamentos, ya que

Aquellos pacientes que se sometan a un plan de rehabilitación cardíaca y consigan realizar el esfuerzo de subir dos pisos de escaleras sin sufrir alteración respiratoria o dolor torácico tendrán una mayor oportunidad de reanudar su actividad sexual





estos pueden ocasionarles otros problemas con su corazón.

OPTIMISMO O ABATIMIENTO

El paciente cardíopata tiende a ver la vida en tonos grises, todo lo ve cuesta arriba. La depresión puede llevarlo al abatimiento. Esta actitud propiciara que deje de luchar y considere que todo está perdido, lo cual no es así. Hay que recordar que los procedimientos farmacológicos, quirúrgicos, fisioterapéuticos y psicológicos se apoyan mutuamente para buscar la rehabilitación cardíaca y con ello recuperar capacidades naturales como el deseo sexual, el lograr y mantener la excitación junto con una erección firme y sostenida y la obtención del clímax.

Hombres y mujeres pueden caer en el desaliento creyendo que es definitiva la cancelación de su vinculación amorosa cuando en realidad son contados los casos donde el ejercicio íntimo se prohíbe de manera definitiva. La comunicación médico-paciente es importante para no dejar huecos de información o abrir la puerta a creencias falsas.

Se recomienda que las primeras relaciones luego de un evento cardíaco no impliquen grandes esfuerzos y que sean muy complacientes para ambos

¿LO INTENTAMOS, MI VIDA?

La actitud mental con que se llegue al inicio de un intento sexual marcará la diferencia. Es de esperar que así como una persona fracturada teme hacer nuevos esfuerzos con la parte afectada, así el varón desconfiara de su papel como encauzador del ayuntamiento carnal con su pareja. La mujer cardíopata estará tensa, temerosa de un nuevo evento y su vagina se presentara seca, carente de estimulación erótica.

Estos obstáculos naturales posteriores a un evento cardíaco deben ser subsanados con el amor, la confianza y el mutuo apoyo que la pareja se prodigue.

Existen medicamentos de refuerzo para la erección del varón

(Viagra, Cialis, Levitra, Té Sensual) los cuales deberán ser aprobados por su cardiólogo para el momento en que las condiciones físicas y mentales de la pareja lo permitan.

La alimentación restringida de un enfermo del corazón, donde las grasas y las comidas fuertes están prohibidas, contribuirá a que la vida sexual trascorra de manera más natural y fácil.

La caminata diaria, disfrutada, hará que la circulación de los órganos sexuales y la piel, trabajen en equipo y las cosas brinden mejores resultados en la cama.

Se recomienda que las primeras relaciones luego de un evento cardíaco no impliquen grandes esfuerzos y que sean muy complacientes para ambos.

Cada pareja conoce sus posiciones favoritas, aunque la más recomendable para la primera vez es de cucharas; colocados de lado, el varón penetra la vagina por atrás, levantando la pierna de su compañera y tocando su vulva, clítoris, senos, piernas. Esta posición es sumamente descansada y permite una penetración profunda.

ASESORARSE

Reanudar la vida sexual después de un evento cardíaco o mantener la actividad íntima siendo cardíopata requerirá de la suma de capacidades profesionales de su médico y de su psicólogo. El deseo requiere la seguridad de que las cosas saldrán bien y cada día mejor.

El apoyo médico y psicológico será fundamental antes, durante y posterior a cada relación coital.

Hombres y mujeres que enfrentan día con día un padecimiento cardíaco pueden tener una vida sexual más feliz. Es un derecho que les asiste. ♦

www.sexologosilvestrefaya.com