



## ¿Por qué es necesario hablar sobre la sexualidad en la insuficiencia cardiaca?<sup>1</sup>

- ✓ El estrés, la depresión y la ansiedad son emociones comunes en pacientes con enfermedades cardiovasculares y están asociadas a un mayor riesgo de problemas sexuales.
- ✓ La salud sexual es una preocupación importante en la calidad de vida de los pacientes y sus parejas.
- ✓ Los síntomas de la enfermedad cardiovascular, como el dolor en el pecho, la falta de respiración y la sensación de fatiga pueden interferir en sus relaciones sexuales e impedir que las disfrute.
- ✓ Tener otras condiciones de salud, como diabetes, o sufrir efectos secundarios de los tratamientos para la insuficiencia cardiaca también pueden alterar su actividad sexual.

**Preocuparse por su vida sexual es normal. ¡No se sienta cohibido/a y consulte a su equipo médico!**

## Problemas más comunes en la sexualidad: hombres vs. mujeres<sup>1</sup>



**Reducción de apetito sexual**

**Dificultad manteniendo/  
consiguiendo erección**

**Dificultad para llegar al orgasmo**



**Reducción de apetito sexual**

**Sequedad vaginal**

**Dolor vaginal durante el coito**

**Dificultad para llegar al orgasmo**

## Opciones de tratamiento para hombres y mujeres<sup>1</sup>

Género	Tratamiento	Ventajas	Desventajas
♂	<b>Medicamentos</b>	Fáciles de usar Empiezan a funcionar a los 30-60 minutos Opciones a corto y largo plazo	Uso no recomendado en pacientes que toman nitratos Su efecto se reduce o se retrasa si se toma con alcohol o con una comida alta en grasas
♀	<b>Hidratantes vaginales</b>	Usados regularmente alivian la sequedad vaginal No necesitan prescripción Disponibles en geles, líquidos o cremas	No todos los lubricantes/hidratantes funcionan en todas las mujeres Es posible que tenga que probar varios hasta encontrar el adecuado
♀	<b>Lubricantes vaginales</b>	Usados durante el acto sexual reducen la fricción Disponibles en fórmulas de base acuosa o de silicona	Algunas mujeres pueden ser sensibles a fórmulas con parabenos o ciertos perfumes
♀♂	<b>Herramientas sexuales</b>	Pueden usarse en pareja o individualmente Amplia disponibilidad (online y tiendas)	Preocupación por probar cosas nuevas Miedo de que la pareja no quiera usarlos durante las relaciones sexuales
♀♂	<b>Terapia individual/ de pareja</b>	Puede ayudar a aliviar preocupaciones individuales o de pareja Aborda los comportamientos y emociones que causan los problemas sexuales	Normalmente se necesitan varias sesiones con un/a psicólogo/a y no tratará la causa de la disfunción sexual

## Recomendaciones para una vida sexual saludable

Con la insuficiencia cardiaca, deberá evitar actividades agotadoras y es probable que tenga que modificar su actividad sexual.

1

**No mantenga relaciones sexuales si se siente enfermo/a, tiene disnea intensa o presenta dolor en el tórax<sup>2</sup>.**

2

**Elija un momento para practicar el sexo en el que se encuentre descansado/a, relajado/a..., sin presiones<sup>2</sup>.**

3

**Practique el sexo en una habitación cómoda y familiar que no sea ni muy fría ni muy caliente, ni puedan interrumpirle<sup>2</sup>.**

4

**Evite mantener relaciones sexuales justo después de una comida copiosa o de beber alcohol en exceso<sup>2</sup>.**

5

**Realice ejercicio físico, adaptado a sus posibilidades, para mejorar su capacidad sexual<sup>1</sup>.**

## Comunicación con su pareja<sup>1</sup>



Comprender los intereses y preocupaciones sexuales de cada uno, les permitirán a usted y a su pareja, desarrollar un plan de acción que cubra sus necesidades afectivas.



Si usted o su pareja experimentan dificultades sexuales, hable con su equipo médico sobre sus preocupaciones.



La vuelta a la intimidad puede ser un proceso lento. Afronten este problema como pareja e intenten estar abiertos a nuevas ideas y experiencias.

Todas estas recomendaciones son generales. Si tiene alguna duda consulte con su médico/a.

**Referencias:** 1. Rosman L, et al. Sexual health concerns in patients with cardiovascular disease. Circulation. 2014;129(5):e313-6. 2. Sociedad Europea de Cardiología. Sexo e insuficiencia cardiaca. Disponible en: <https://www.heartfailurematters.org/es/lo-que-puede-hacer-usted/sexo-e-insuficiencia-cardiaca/>. Último acceso: marzo 2025.

FA-11368550  
03/2025