

SEXUALIDAD Y REHABILITACIÓN CARDÍACA

¿SEXO
DESPUÉS DE UN
INFARTO?



SI
pero...



Antes de reanudar cualquier actividad física, incluida la sexual, es importante ser evaluado por tu cardiólogo/a

La RHB cardíaca y la actividad física regular pueden reducir el riesgo de complicaciones en pacientes con insuficiencia cardíaca o que han sufrido infarto



Hay fármacos que pueden afectar a la función sexual: **NO** se deben abandonar sin consultar a tu cardiólogo/a

Es importante evaluar si la disfunción sexual responde a una causa física, farmacológica o a una causa emocional



La actividad sexual no requiere un esfuerzo cardíaco desmesurado (aproximadamente el equivalente a subir 2-3 pisos de escaleras)

Tu cardiólogo/a puede orientar respecto a cuál será la respuesta del paciente a cualquier actividad física, incluida la sexual



Reanuda la actividad sexual poco a poco, sin grandes exigencias

Lo ideal es tener relaciones sexuales:

- Ambiente tranquilo
- Evitar temperaturas extremas
- No exceso de comida/bebida previo
- Con una pareja de confianza

Se debe abandonar la actividad! si notas:

- Dolor torácico
- Disnea muy importante
- Sensación de ahogo
- Palpitaciones con malestar