

## CONSEJOS GENERALES SEGÚN LA CLASE FUNCIONAL DE IC\*

### NYHA I-II

No se dan limitaciones específicas para la actividad sexual.

### NYHA III

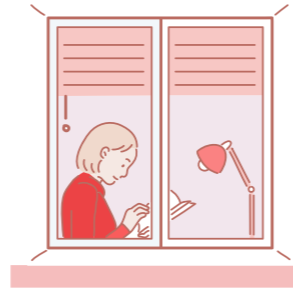
Se tiene capacidad para abordar las relaciones sexuales si se es capaz de subir 2 pisos de escaleras.

### NYHA IV o IC descompensada

Las relaciones sexuales coitales no están recomendadas, por lo que se aconsejan otras prácticas afectivas en pareja.

*\*Siempre deben consultarse igualmente con el profesional sanitario.*

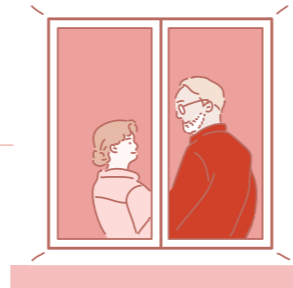
## Mantente informado y toma un papel activo en el manejo de tu **INSUFICIENCIA CARDIACA**



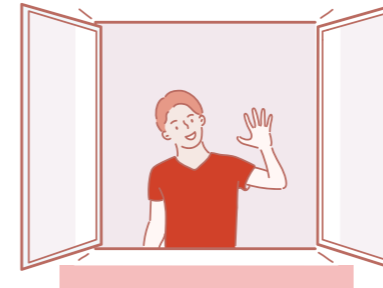
¿POR QUÉ  
**PROGRESA**  
LA INSUFICIENCIA CARDIACA?



**ALIMENTACIÓN**  
PARA CONTROLAR  
LA INSUFICIENCIA CARDIACA



INSUFICIENCIA CARDIACA  
**Y SEXUALIDAD**



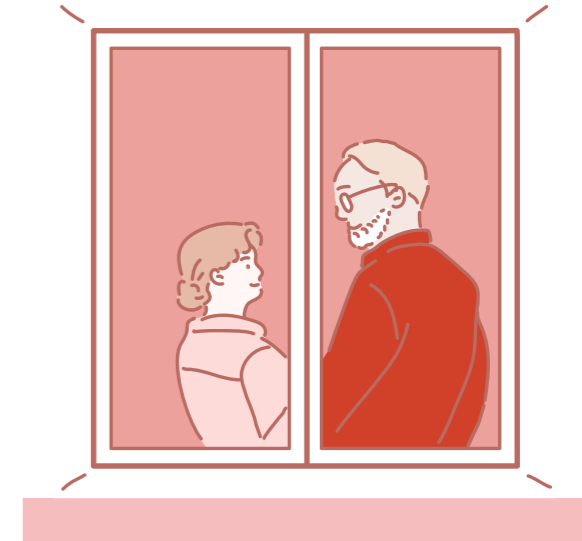
**ASPECTOS  
EMOCIONALES**  
EN LA INSUFICIENCIA CARDIACA

**Para más información visita:**

**[www.cardioalianza.org](http://www.cardioalianza.org)**  
**[www.tucuentasmucho.com](http://www.tucuentasmucho.com)**

Estos materiales han sido contruidos por un grupo multidisciplinar de profesionales sanitarios y pacientes y ha utilizado como fuente el libro; IC, respuestas a preguntas difíciles. Manuel Martínez- Sellés

## INSUFICIENCIA CARDIACA Y SEXUALIDAD



**Hablar sobre sexualidad  
en insuficiencia cardiaca (IC) es importante  
porque no todos los pacientes saben  
que la IC influye en su vida sexual**

Todas estas son recomendaciones generales y siempre debes consultar con tu profesional sanitario

Lo imposible  
es aquello  
"QUE NO INTENTAS"

## INSUFICIENCIA CARDIACA Y SEXUALIDAD

### ¿ES NECESARIO HABLAR SOBRE LA SEXUALIDAD EN LA INSUFICIENCIA CARDIACA?

Hablar sobre sexualidad en insuficiencia cardiaca (IC) es importante porque no todos los pacientes saben que la IC influye en su vida sexual, pudiendo aparecer:

- Falta de deseo (en ambos sexos)
- Fatiga o dificultad para respirar durante las relaciones
- Disfunción eréctil
- Disfunciones en la mujer (dificultad para llegar al orgasmo, problemas en la lubricación)

Los cambios que supone la IC en la sexualidad impactan en la calidad de vida del paciente, pudiendo derivar en ansiedad o depresión. ¿Con quién hablar de sexualidad?

### Con tus profesionales sanitarios porque...

- El médico es quien mejor puede informar sobre las consecuencias y consejos en la sexualidad, según el grado y causa subyacente de la IC, para evitar que aparezca el miedo y la ansiedad ante las relaciones.
- La disfunción sexual en muchos casos está relacionada con la propia afección cardiaca, y seguir el tratamiento correctamente es importante para lograr una mejoría.
- Es necesario que nos informes sobre cómo puede afectar o no la medicación, o si hay tratamientos que pueden ayudar a tratar o mejorar la disfunción sexual, si la hubiera.
- El profesional de enfermería ayuda a crear un clima de confianza para poder plantear otras dudas o consultas que vayan surgiendo durante la rehabilitación cardiaca y en el proceso de la enfermedad.

### Con tu pareja porque...

- Los cambios en la sexualidad afectan no solo a la persona que padece IC, sino también a la pareja y a la convivencia.
- La pareja también necesita información y formación sobre el abordaje de la sexualidad con IC para adaptarse a la situación.
- Es la pareja la que debe buscar, en su conjunto, nuevas formas de encontrarse en el terreno físico y afectivo.

## 10 RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA

- 1 La sexualidad siempre cambia y evoluciona, a veces por la edad, un cambio en la pareja o una patología. No debe victimizarse, ni entenderse como un problema, sino como una oportunidad de disfrutar de otras experiencias.
- 2 La sexualidad es diferente en todas las personas, no hay una sexualidad normativa para todos y no toda la sexualidad se limita al coito. Consiste en redescubrir caminos para el placer, propio y compartido.
- 3 Las limitaciones de la enfermedad dependen de cada caso, una forma de saber si podemos tener relaciones sin dificultad es comprobar si somos capaces de subir dos pisos de escaleras seguidos, sin agotarnos. Consulta con tu profesional sanitario tus limitaciones.
- 4 No perder el contacto físico y afectivo con la pareja es importante para reducir el impacto en la calidad de vida, a veces solo es cuestión de buscar otras formas de encontrarse.
- 5 Sacar más partido a otros juegos previos o alternativos, no solo enriquece la vida sexual, sino que permite que el paciente compruebe su capacidad física en los momentos de excitación y compruebe hasta dónde puede llegar.

- 6 Realizar ejercicio físico, adaptado a las posibilidades de cada paciente, también ayuda a mejorar la capacidad sexual.
- 7 Para evitar sobreesfuerzos, es conveniente buscar un momento y lugar en el que te sientas cómodo y una postura que no suponga una sobrecarga física.
- 8 Es importante evitar tener relaciones tras una comida copiosa o en días calurosos, puesto que suponen un mayor esfuerzo a nuestro organismo.
- 9 Desmitificar las cifras y las estadísticas es clave para mejorar la satisfacción sexual, la calidad siempre es mejor que la cantidad.
- 10 Consultar con un profesional en sexología puede ayudar a gestionar la comunicación en pareja o a plantear nuevas herramientas para enriquecer o reinventar tu sexualidad.

