



## ► La vita sessuale dopo un infarto miocardico

La sessualità arricchisce la vita, rafforza la fiducia in se stessi ed è di grande importanza per il recupero e la continuazione di una vita normale.

Nei pazienti che hanno sofferto un recente infarto miocardico, saranno necessarie modifiche e pazienza in relazione a molte abitudini precedenti, compresa l'attività sessuale. È opportuno consultare al riguardo il proprio medico prima della dimissione ospedaliera, perché si tratta spesso di un approccio individuale.

Per la maggior parte dei pazienti non vi è alcuna ragione per cui dopo un certo tempo non possano ripristinare una vita sessuale normale.

La riabilitazione dei pazienti dopo un infarto miocardico e una regolare attività fisica possono ridurre il rischio di complicazioni durante l'attività sessuale.

L'attività sessuale è sicura e prudente alcune settimane dopo aver sofferto l'infarto miocardico senza complicazioni. Qui sono inclusi i pazienti senza disturbi cardiaci durante un'attività fisica moderata equivalente a una camminata veloce o a un carico fino a 5 MET sul test da sforzo.

Nei pazienti instabili, si consiglia di rinviare i rapporti sessuali fino a condizione stabilizzata.

Per molti pazienti che hanno sofferto un infarto, il primo tentativo di ripristinare la vita sessuale è particolarmente delicato. Paura e incertezza sono quasi sempre presenti in entrambi i partner.

I disturbi si manifestano come riduzione del desiderio e diminuzione della potenza ma hanno carattere transitorio. Un rapporto emozionale positivo con il partner sano contribuirà in modo significativo a stabilire relazioni interpersonali armoniose e il ripristino dell'autostima.

Nel caso di maggiori problemi psicologici, è preferibile consultare uno psicologo.

In termini di sforzo fisico, il rapporto sessuale con un partner stabile equivale a uno sforzo fisico moderato e corrisponde a una camminata veloce o a una salita al secondo piano. Prima dell'attività sessuale si raccomanda un'assunzione ridotta di cibo e di bevande alcoliche, oltre a un riposo sufficiente.

Se durante l'attività sessuale si manifesta un ripetuto fastidio al petto, è necessario consultare un cardiologo.

I farmaci che si assumono dopo un infarto miocardico possono ridurre l'interesse sessuale nonché causare problemi sessuali. Senza previa consultazione con il medico, non è consigliabile smettere di assumere i farmaci per il cuore al fine di migliorare la funzione sessuale.

I farmaci per trattare la disfunzione erettile sono generalmente sicuri per i pazienti coronaropatici stabili (ad es. il Viagra). Essi non devono venir assunti in concomitanza con nitrati (nitroglicerina, Tinidil, ISMN, Olicard). L'assunzione di nitrati è possibile dopo un minimo di 24-48 ore, dopo l'assunzione del farmaco per migliorare la funzione erettile e a seconda della sua composizione.

È necessario essere cauti con i preparati per migliorare la funzione erettile a base di erbe e dalla composizione sconosciuta, perché possono contenere sostanze che hanno interazioni indesiderate e imprevedibili con i farmaci per il trattamento del cuore.

Nel caso si pianifichi la contraccezione o una gravidanza a seguito di un infarto miocardico, è necessaria la consultazione con il medico.

L'uso locale di preparati estrogenici vaginali al fine del trattamento di rapporti sessuali dolorosi è di regola sicuro.



*Autore:* **Dalibor Cukon**, medico specialista in medicina interna

*Recensione:* **Roberta Katačić**, medico, MPH

*Traduzione:* **Alkemist studio d.o.o.**

