

La reincorporación a la vida cotidiana de las pacientes intervenidas de cirugía cardiovascular, implica recuperar todas las funciones que desarrollaba antes de la intervención, **incluida la sexualidad**. La patología cardiovascular, su tratamiento y la recuperación tras la intervención **pueden interferir sobre la función sexual**, por lo que se realizarán algunas recomendaciones a continuación:

- Para conseguir una actividad sexual plena, **suele ser necesario una recuperación completa de la convalecencia tras la intervención**. Por ello, se recomienda paciencia y adaptar las prácticas a la situación cardiológica y física. Cuando no se haya producido la consolidación del hueso esternal, es necesario prevenir la realización de esfuerzos con los brazos o una excesiva movilización. Como norma, "si no puede hacer, déjese querer".
- En mujeres en edad fértil, **el ciclo menstrual puede verse ampliamente alterado** tras la intervención. Pueden darse múltiples situaciones, tanto como aparición de la menstruación en los días siguientes tras la intervención como que esta se retire durante un tiempo. A este efecto, será recomendable adoptar **medios de contracepción de barrera** para prevenir embarazo.
- La **contracepción con agentes hormonales no está recomendada**, en pacientes que se han sometido a una cirugía recientemente. En fases próximas a la intervención, el riesgo de complicaciones trombóticas en prótesis o de trombosis venosa profunda es mayor. Por ello, se recomiendan métodos anticonceptivos de barrera.
- El contexto de la cirugía cardiaca, la recuperación, las alteraciones de la imagen corporal por heridas, etc. puede comportar una **reducción de la libido**. Dese su tiempo y **no se fuerce a hacer lo que no quiere**. Considérelo normal y progresivamente se encontrará mejor y podrá llevar una sexualidad satisfactoria.
- Algunos fármacos como los diuréticos, pueden causar **sequedad mucosa**, produciendo prácticas sexuales poco placenteras o molestas. En ese caso, se recomienda el uso de **lubricantes y la higiene con productos específicos**.
- **Evite prácticas sexuales de riesgo**. Los traumatismos o practicas que puedan comportar lesiones en mucosas pueden provocar sangrados graves en pacientes que siguen tratamiento anticoagulante.
- **Interrumpa la práctica sexual en caso de desarrollar sintomatología cardiovascular intensa** como sensación de falta de aire y/o dolor torácico.

