



## La actividad sexual puede recuperarse en diez días, en cuanto el paciente se vea capaz de subir unas escaleras



FERMÍN  
APEZTEGUIA

fapezteguia@elcorreo.com

**ES** BILBAO. Morirse haciendo el amor. Aunque figure entre las fantasías sexuales de muchos hombres, la posibilidad de fallecer enroscado a las piernas de otra persona figura entre las peores pesadillas de quienes han sufrido un infarto, sobre todo de los varones. «Puede ocurrir, pero es algo muy raro, rarísimo», tranquiliza el cardiólogo Javier Andrés Novales. El único estudio que se conoce sobre el asunto, según explica el experto, se llevó a cabo en Estados Unidos, donde un equipo investigador analizó las circunstancias que rodearon un total de 5.559 casos de muerte repentina. Sólo 34 de ellos se despidieron de la vida a causa de un fallo cardíaco sufrido en pleno acto sexual. Curiosamente –que no casualmente– la mayoría de las víctimas (27) falleció en los brazos de una pareja que no era la suya.

«Muchísimas personas rechazan el sexo después de haber sufrido un accidente cardiovascular porque existen muchos mitos y tabúes; pero no tiene por qué ser así», razona el experto. «El sexo después del infarto

resulta muy saludable», afirma Novales, responsable de los servicios de Cardiología de los hospitales vizcainos de San Eloy, en Barakaldo, y San Juan de Dios de Santurtzi, que hablará hoy sobre 'sexualidad después del infarto' en el foro Encuentros con la Salud de EL CORREO. La pareja, según explica, desempeña un papel fundamental para lograr que la sexualidad vuelva a ser la misma que fue antes de debatirse entre la vida y la muerte.

Más allá de cuestiones morales, como el peso que la infidelidad ejerce en cada uno, resulta más que posible que la mayor excitación, los nervios y la necesidad de quedar bien ante la pareja figuren entre las razones que condujeron a la muerte a ese puñado de hombres. En realidad, son los mismos motivos que llevan a muchos varones a rechazar una actividad sexual plena después de un fallo cardíaco y que se resumen en uno: miedo al fracaso. «El paciente suele tener miedo a que el coito suponga un riesgo importan-

te para su corazón. Les genera tal ansiedad que acaban rechazando las relaciones sexuales».

### La prueba del nueve

Los cardiólogos disponen de una herramienta tan eficaz como la prueba del nueve en matemáticas para medir hasta qué punto un hombre puede volver a su actividad sexual sin temerse lo peor. Cuando el paciente es capaz de superar una prueba de esfuerzo, que consiste en caminar sin complicaciones sobre una cinta o pedalear en una bicicleta du-

rante tres minutos, ya está listo para ir incorporándose a su actividad habitual. El especialista, por lo general, le pedirá que una vez recibida el alta, espere diez o quince días antes de hacer el amor, quizá algún día más por seguridad.

Si, aún con todo, le queda alguna duda, hay una prueba que uno puede hacer tranquilamente en privado para quitarse todo miedo. Cuando se es capaz de subir dos pisos de escaleras sin mayores complicaciones, adelante. El paciente está preparado. «Los gastos energéticos durante el acto sexual son similares a los que se generan con una actividad como las escaleras. Aunque se crea lo contrario, la frecuencia cardíaca del coito es inferior a la que se

produce con otras actividades normales de la vida cotidiana. El esfuerzo físico que se precisa –detalla Andrés Novales– podría calificarse de moderado, lo que en principio no tendría que suponer complicación».

Las mujeres infartadas viven la sexualidad de una manera «menos urgente» que el hombre. «Generalmente, son ellos quienes, con timidez, plantean estas cuestiones en la consulta y ellas quienes rápidamente les contestan con frases como 'Bueno, lo importante ahora es que estamos vivos», relata el especialista. Los temores a los que ellas se enfrentan suelen ser, en realidad, muy similares a los del hombre, aunque en el caso de las mujeres no pesa tanto la pronta recuperación de la acti-

## «Nuestros hijos no sufrirán de cáncer y alzhéimer como nosotros»

DE F. APEZTEGUIA

**BILBAO.** Las enfermedades que convierten el envejecimiento humano en una tortura dejarán de ser una amenaza en diez o quince años. Ese es el plazo que la ciencia se ha marcado para definir el mapa de las proteínas humanas, el proteoma, que es el nombre con que la comunidad científica ha bautizado una herramienta que permitirá «predecir, que es más que prevenir», enfermedades y diseñar la más personalizada de las

terapias que se pueda imaginar. Quizás no haya una cura para todas ellas, pero si medicamentos capaces de evitar que las enfermedades progresen y causen los males que ahora causan. «Nuestros hijos no sufrirán de cáncer, alzhéimer y párkinson lo mismo que nosotros», afirmó ayer en Bilbao el director del proyecto internacional del Proteoma Humano, el científico francés Pierre Legrain.

El reconocido investigador llegó ayer a la capital vizcaina de la mano

del centro CIC Biogune, organizador del ciclo anual de conferencias de la Fundación BBVA; que este año gira en torno al tema '¿Puede ser la medicina predictiva?'. 25 países participan en esta iniciativa que se puso en marcha hace más de una década, según explicó el director general de CIC Biogune, José María Mato, y es «heredera» del 'proyecto Genoma', que permitió caracterizar los genes del ser humano.

Las proteínas, pilares fundamen-

Miércoles 24.04.13  
EL CORREO

CULTURAS Y SOCIEDAD | 47

## SEXUALIDAD Y CORAZÓN

► **Tema.** 'Sexualidad después del infarto', con el cardiólogo Javier Andrés Novales, coordinador de Cardiología de los hospitales de San Eloy (Barakaldo) y San Juan de Dios (Santurtzi).

► **19.30 horas.** Salón de actos de la Biblioteca de Bidebarrieta. Entrada libre hasta completar aforo.

► **Colaboran** la Academia de Ciencias Médicas de Bilbao, la Facultad de Medicina y Odontología de la UPV-EHU y la agencia Docor. La asistencia se premiará a los alumnos de la Universidad del País Vasco con créditos de libre elección.

vidad sexual como su bienestar personal. «A los pacientes les preocupan cuestiones como el control de la hipertensión, del colesterol, la diabetes, el ejercicio físico; pero no tanto reincorporarse a la actividad sexual, que es algo que también forma parte de la vida y debe tomarse con naturalidad».

### Disfrutar «al máximo»

Los especialistas como Javier Andrés Nogales aconsejan a las parejas que intenten volver a la actividad sexual que tenían antes del episodio cardíaco. «Que cada uno haga lo que pueda y que los dos intenten disfrutar al máximo de la relación, sin marcarse metas y objetivos que nunca se fijaron», explica. Es posible, pero no siempre resulta fácil.

No se trata solo de una cuestión física, sino también psicológica. En el caso de los varones, las causas que desencadenan la patología cardiovascular son las mismas que propician la disfunción eréctil. Detrás de un infarto suelen ocultarse la diabetes, el colesterol, la hipertensión, el tabaco, una mala dieta y una vida sedentaria. Detrás de la impotencia, también.

Los especialistas disponen desde hace años de varios fármacos, algunos muy conocidos, que pueden resultar desaconsejables para los afectados que mantienen elevados factores de riesgo. «La mayoría de los pacientes tiene el mismo riesgo que el que nunca ha sufrido una isquemia. En todo caso lo que hay que hacer es consultar al especialista», resume el cardiólogo vasco.

tales para la vida, según explicó Legrain, son moléculas que ayudan al cuerpo a reparar y producir nuevas células y que, unas veces por separado y otras en relación con otras, son las causantes también de las enfermedades que afectan al individuo.

El equipo del Proteoma ha definido que hay 22.300 proteínas «con sus diferentes versiones», pero los fármacos existentes sólo son capaces de actuar frente a 500. «Conocemos las posibilidades de un río, pero tenemos ante nosotros el océano», definió gráficamente Legrain. El reto, tal como lo describió el investigador galgo, consiste en definir qué proteínas intervienen en cada patología y, a partir de ahí, diseñar nuevos medicamentos.

# Francia aprueba las bodas gays en medio de una gran convulsión social



Partidarios y detractores de la ley de matrimonio homosexual se enfrentan en la tribuna de invitados de la Asamblea Nacional. :: EFE

**El Gobierno se felicita por «el final de una discriminación» mientras la oposición anuncia recursos y nuevas movilizaciones en la calle**

:: EFE

PARÍS. Francia se convirtió ayer en el decimocuarto país del mundo que permite los matrimonios entre personas del mismo sexo, después de que los diputados adoptaran de forma definitiva la ley que así lo autoriza, en medio de una gran tensión provocada por las protestas de miles de ciudadanos en las calles. A menos que lo impida el Consejo Constitucional, la ley será promulgada en las próximas semanas por el presidente francés, François Hollande, y las primeras bodas homosexuales podrán tener lugar en pocos meses.

La primera de ellas ya se sabe que se celebrará en Montpellier y contará con la presencia de destacadas figuras del Gobierno socialista. La ley salió adelante con 331 votos a favor, esencialmente procedentes de los diputados de la izquierda que apoyan al Gobierno, frente a los 225 que se pronunciaron en contra, la mayor parte originarios de los bancos de la oposición conservadora.

La jornada, en la que el presidente de la Asamblea Nacional, Claude Bartolone, tuvo que desalojar la tribuna de invitados por los incidentes provocados por detractores y partidarios de la nueva ley, reflejó la tensión de las últimas semanas,

cuando los opositores a la legalización de las bodas homosexuales multiplicaron sus manifestaciones. Casi un millar de policías se desplegaron ayer en torno a la Asamblea Nacional para evitar ataques, mientras las dos corrientes enfrentadas que desde hace semanas mantienen un pulso en la calle se daban cita en sendas manifestaciones convocadas en las inmediaciones. Con la votación de ayer se pone fin a medio año de trámites parlamentarios para sacar adelante una de las promesas electorales de Hollande.

### Una profunda grieta

Durante semanas, Francia ha aparecido como un país dividido en dos por la grieta del matrimonio homosexual, que la derecha ha convertido en una de sus principales armas de movilización. La tensión política se ha trasladado a la calle, donde en los últimos días se ha vivido una creciente radicalización, con actos violentos, enfrentamientos con las fuerzas del orden y, según diversas asociaciones, un incremento de las acciones homófobas.

El primer ministro francés, Jean-Marc Ayrault, mostró ayer su confianza en que el final del debate parlamentario «acabe con estas polémicas absurdas» y todo el país se congratule de haber dado paso a un nuevo derecho. «Hoy es un día histórico», afirmó la ministra de Justicia, Christiane Taubira, madre intelectual de un texto que considera como «el final de una discriminación».

Pero no parece que la derecha quiera enterrar el hacha de guerra,

### A FAVOR

**331**

votos procedentes, en su mayoría, de los diputados de la izquierda que apoyan al Gobierno.

### EN CONTRA

**225**

sufragios que básicamente se emitieron desde la bancada de la oposición conservadora.

### OTROS TRECE PAÍSES

► **Pionero.** España se convirtió en 2005 en el primero que otorgaba la plena equiparación, incluida la adopción y la igualdad fiscal.

► **Giro radical.** Nueva Zelanda despenalizó la homosexualidad en 1986 y legalizó las bodas en 2013.

► **El resto que acepta las bodas gays.** Dinamarca, Holanda, Bélgica, Canadá, Sudáfrica, Noruega, Suecia, Portugal, Islandia, Argentina y Uruguay.

**Partidarios y detractores de la nueva ley han convertido Francia en un campo de batalla**

como refleja su ya anunciado recurso ante el Constitucional, aunque todos los expertos le dan pocas opciones de éxito, lo que les deja como única salida protestar fuera de las instituciones.

En primer lugar en la calle, donde las asociaciones contrarias a la ley han asegurado que mantendrán la presión con nuevas manifestaciones, tras el éxito registrado en las convocadas hasta ahora. El próximo 5 de mayo, víspera del primer aniversario de la elección de Hollande a la presidencia del país, han llamado a una nueva jornada de rechazo y el 26 de mayo, día de la madre, a una gran marcha en favor de la familia. Al tiempo, muchos alcaldes conservadores ya han avisado de que se negarán a casar en sus ayuntamientos a parejas del mismo sexo invocando la objeción de conciencia, mientras diputados de la derecha prometen derogar esta legislación cuando vuelvan al poder.

La ley no recoge la posibilidad de las parejas de lesbianas de acudir a la fecundación artificial para tener hijos, una situación que el Gobierno pretende reglamentar conjuntamente para ellas y las parejas heterosexuales en una ley sobre la familia que será presentada próximamente. Pese a ello, las asociaciones de homosexuales mostraron su satisfacción por el avance que supone el texto, catorce años después de que el Parlamento les permitiera convertirse en parejas de hecho. Algunos diputados de izquierda compararon la ley con la abolición de la pena de muerte o la legalización del aborto.

Printed and distributed by NewspaperDirect  
www.newspaperdirect.com © Conecta 2013. All rights reserved.  
COPYRIGHT AND PROTECTED BY APPLICABLE LAW.