



## ¿Tiene más de 57 años? Cuidado, el sexo puede ser de infarto, literal

Tener **sexo con frecuencia** y disfrutar de ellas pone a los hombres de más edad en **mayor riesgo de ataques cardiacos** y otros problemas cardiovasculares, pero para las mujeres mayores, el buen sexo puede, en realidad, disminuir el riesgo de hipertensión.



Ésta es una de las conclusiones de un estudio de cómo el sexo afecta a la salud del corazón en la edad adulta, financiado por el gobierno estadounidense y publicado este martes en 'Journal of Health and Social Behavior'. «Estos hallazgos desafían la suposición generalizada de que el sexo trae beneficios uniformes para la salud de todos», subraya la líder del trabajo, Hui Liu, investigadora de la Universidad Estatal de Michigan, en Estados Unidos.

Liu y sus colegas analizaron los datos de la encuesta de 2.204 personas en el 'National Social Life, Health and Aging Project'. Los participantes tenían edades

entre 57 y 85 años cuando se recogió la primera oleada de datos en 2005-06 y se recogió otra ronda de datos cinco años más tarde. El riesgo cardiovascular se midió según la hipertensión, la taquicardia, la elevación de la proteína C reactiva y los eventos cardiovasculares generales: infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca y accidente cerebrovascular.

Los hombres mayores que tenían relaciones sexuales una vez a la semana o más eran mucho más propensos a experimentar eventos cardiovasculares cinco años más tarde que los hombres que eran sexualmente inactivos, según los resultados del estudio. Este riesgo no se encontró entre las mujeres mayores.

«Sorprendentemente, encontramos que tener relaciones sexuales una vez a la semana o más pone a los hombres de más edad en riesgo de sufrir efectos cardiovasculares que es casi dos veces mayor que los hombres mayores que son sexualmente inactivos -subraya Liu-. Por otra parte, los hombres mayores que encontraban las relaciones sexuales con su pareja muy placenteras o satisfactorias tuvieron un mayor riesgo de eventos cardiovasculares que los hombres que no sentían tanto placer».

## **MAYOR ESFUERZO CON LA EDAD PARA LLEGAR AL ORGASMO**

La investigadora principal apunta que los hallazgos sugieren que el estrés y las exigencias de una relación sexual puede ser más relevante para los hombres a medida que envejecen, se vuelven cada vez más frágiles y sufren más problemas sexuales.

«Como los hombres mayores tienen más dificultades para alcanzar el orgasmo por razones médicas o emocionales que sus homólogos más jóvenes, pueden esforzarse hasta mayor grado de agotamiento y crear más tensión en su sistema cardiovascular con el fin de alcanzar el clímax», argumenta.

Los niveles de testosterona y el uso de medicamentos para mejorar la función sexual también pueden desempeñar un papel. «A pesar de que la evidencia científica es aún poco frecuente -apunta Liu-, es probable que la medicación sexual o los suplementos tienen efectos negativos sobre la salud cardiovascular de los hombres de más edad».

En última instancia, mientras que cantidades moderadas de sexo puede promover la salud entre los hombres mayores, tener relaciones sexuales con demasiada frecuencia o demasiado excitantes puede ser un factor de riesgo para los

problemas cardiovasculares, según Liu. «Los médicos deben hablar con los pacientes varones mayores acerca de los riesgos potenciales de altos niveles de actividad sexual y quizá detectar a los que con frecuencia tienen relaciones sexuales por problemas cardiovasculares.»

Para las mujeres, los resultados fueron distintos. Las mujeres participantes que encontraron que el sexo era muy placentero o satisfactorio registraban menor riesgo de hipertensión cinco años más tarde que las mujeres participantes que no lo sentían tan satisfactorio.

«Para las mujeres, tenemos buenas noticias: una buena calidad sexual puede proteger a las mujeres mayores del riesgo cardiovascular en la edad adulta», sentencia Liu. Estudios previos sugieren que una relación fuerte, profunda y estrecha es una fuente importante de apoyo social y emocional, lo que puede reducir el estrés y promover el bienestar psicológico y, a su vez, la salud cardiovascular.

«Esto puede ser más relevante para las mujeres que a los hombres -dice Liu- porque los hombres en todas las relaciones, independientemente de la calidad, son más propensos a recibir el apoyo de su pareja que las mujeres. Sin embargo, solo las mujeres con relaciones de buena calidad pueden adquirir estas ventajas de su pareja. Por otra parte, la hormona sexual femenina que se libera durante el orgasmo también puede promover la salud de las mujeres, concluye.