



## El sexo puede matarte después de tener relaciones sexuales

### Description

El sexo puede matarte, cada persona debe ser responsable de su propia salud y seguridad. Es importante realizarse chequeos médicos periódicos, controlar las enfermedades preexistentes y evitar comportamientos de riesgo.

### CONTENIDOS

## El sexo puede matarte: El Corazón en Pleno Esfuerzo

Durante el sexo, nuestro corazón trabaja arduamente, bombeando sangre a un ritmo acelerado. La excitación sexual aumenta la frecuencia cardíaca y la presión arterial. Para algunas personas, esto puede ser un desafío, especialmente si ya tienen problemas cardíacos. Un corazón debilitado o una enfermedad cardiovascular subyacente pueden convertir el placer en peligro.

El esfuerzo físico durante el sexo puede llevar a un aumento en la frecuencia cardíaca. Durante y después de cualquier actividad que requiera esfuerzo físico, como correr, jugar al vóley, básquet o fútbol, el corazón se acelera para garantizar el aporte de nutrientes y oxígeno necesario para [el funcionamiento del cerebro](#) y los músculos. En algunos casos, los latidos cardíacos pueden llegar hasta 220 latidos menos la edad de la persona en hombres, o 226 latidos menos la edad de la persona en mujeres. Si estos [valores se encuentran por encima de lo indicado](#) y surgen síntomas como debilidad, mareos, malestar o dolor en el pecho, se debe buscar ayuda médica de inmediato.



El corazón, ese incansable motor, a veces se desboca en el fragor del momento. La actividad sexual puede elevar la frecuencia cardíaca y la presión arterial, especialmente durante el orgasmo.

## El Síndrome del Coito Fatal que puede matarte

Sí, existe un término para las muertes relacionadas con el sexo: el **síndrome del coito fatal**. Aunque raro, este fenómeno se produce cuando una persona experimenta un paro cardíaco durante o después de la actividad sexual. La combinación de esfuerzo físico, emociones intensas y cambios hormonales puede ser letal.

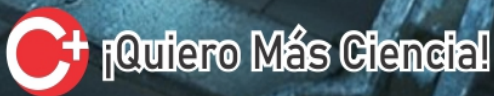
El síndrome del corazón roto, también conocido como miocardiopatía de Takotsubo o miocardiopatía inducida por estrés, es una enfermedad del músculo cardíaco que puede surgir repentinamente después de situaciones

---

de intenso estrés emocional o físico. Aunque no es exclusivo del sexo, puede ocurrir durante la actividad sexual. El corazón se ve afectado por la liberación de hormonas del estrés, como la adrenalina, que pueden debilitar el músculo cardíaco y provocar un paro cardíaco. Aunque suele ser una afección temporal, puede ser grave y requiere atención médica urgente.

## El Papel de las Endorfinas durante el sexo

Las endorfinas, conocidas como las "moléculas de la felicidad", se liberan durante el sexo. Estas sustancias, producidas por el propio organismo, estimulan las áreas cerebrales que generan placer. Su composición química y actuación son similares a los opiáceos endógenos, como la heroína y la morfina. Las endorfinas no producen seculares nerviosas por sí mismas, pero modulan y alteran la sensibilidad neuronal a otras sustancias. Se sintetizan principalmente en la hipófisis o glándula pineal y se distribuyen por el sistema nervioso. Su ausencia o niveles bajos pueden inducir sintomatología depresiva y ansiosa, dificultando la superación de situaciones aversivas y traumas. Además, facilitan la caída o recaída en la [adicción a sustancias que simulan su efecto](#).



*François Pujos, Ana Forasiepi y Ross D.E. MacPhee*, investigadores del estudio rodeado por huesos se perezosos gigantes extintos.

## El lado oscuro del placer: Muertes durante o después del sexo

Si bien el sexo es una actividad placentera y natural, en casos excepcionales puede tener un desenlace fatal. Se estima que alrededor de 0.6% de las muertes súbitas ocurren durante o después del coito, lo que equivale a 400 casos anuales solo en Estados Unidos. Aunque la cifra parece baja, representa un riesgo significativo, especialmente para ciertos grupos poblacionales.

Un estudio publicado en la revista "Heart" analizó 440 casos de muerte súbita durante el sexo y encontró que la

---

mayoría (75%) ocurrió en hombres. La edad promedio de muerte fue de 48 años para los hombres y 57 años para las mujeres.

Las causas de muerte durante la actividad sexual varían, pero las relacionadas con el corazón son las más prevalentes. Un estudio del "Journal of the American College of Cardiology" encontró que las arritmias cardíacas, como la fibrilación ventricular, fueron responsables del 64% de las muertes durante el sexo.

Te Puede Interesar:

## Causas cardíacas: los porqués del sexo que puede matarte

Las causas cardíacas de muerte durante el sexo se pueden dividir en tres categorías principales:

**Arritmias cardíacas:** Latidos irregulares del corazón que pueden interrumpir el flujo sanguíneo y causar la muerte. La actividad sexual puede aumentar la frecuencia cardíaca y la presión arterial, lo que puede desencadenar arritmias en personas con condiciones cardíacas preexistentes.

**Infarto de miocardio:** Ocurre cuando se bloquea el flujo sanguíneo al corazón, lo que puede dañar o destruir tejido cardíaco. La actividad sexual puede aumentar la demanda de oxígeno del corazón, lo que puede desencadenar un infarto en personas con enfermedad coronaria.

**Accidente cerebrovascular:** Ocurre cuando se interrumpe el flujo sanguíneo al cerebro, lo que puede causar daño cerebral o la muerte. La actividad sexual puede aumentar la presión arterial, lo que puede aumentar el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular en personas con enfermedad cerebrovascular.

## Jóvenes en riesgo: Un enemigo silencioso

Aunque las personas mayores son más propensas a sufrir enfermedades cardíacas, las personas jóvenes también pueden estar en riesgo de muerte durante el sexo. Un estudio del "Journal of the American Medical Association" encontró que el 10% de las muertes súbitas durante el sexo ocurren en personas menores de 35 años.

Las causas de muerte en jóvenes durante el sexo pueden ser diferentes a las de las personas mayores. En algunos casos, la muerte puede ser causada por anomalías cardíacas congénitas que no se habrían detectado previamente.

Un factor importante en la muerte súbita durante el sexo en jóvenes es el síndrome de muerte súbita arritmia (SADS). El SADS es una condición que puede causar arritmias cardíacas fatales sin previo aviso. Las personas con SADS pueden no tener ningún síntoma o condición cardíaca preexistente.

## El sexo puede matarte: Más allá del corazón

**Enfermedades cardíacas preexistentes:** La principal causa de muerte durante el sexo es la enfermedad cardíaca. Las personas con antecedentes de enfermedad cardíaca, como infarto de miocardio o angina, [tienen un mayor riesgo de sufrir una muerte súbita](#) durante la actividad sexual.

**Hipertensión arterial:** La presión arterial alta puede aumentar el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular o un infarto de miocardio durante el sexo. Las personas con hipertensión arterial deben controlar su presión arterial y tomar medicamentos según sea necesario.

**Consumo de drogas ilícitas:** El consumo de drogas ilícitas, como cocaína o anfetaminas, puede aumentar el riesgo de sufrir una arritmia cardíaca o un infarto de miocardio durante el sexo.

---

**Uso de medicamentos estimulantes:** Algunos medicamentos estimulantes, como la Viagra, pueden aumentar el riesgo de sufrir un ataque cardíaco en personas con enfermedad cardíaca. Es importante consultar con un médico antes de tomar cualquier medicamento estimulante.

**Posiciones sexuales que demandan esfuerzo físico intenso:** Algunas posiciones sexuales pueden demandar un esfuerzo físico intenso, lo que puede aumentar el riesgo de sufrir un problema cardíaco en personas con enfermedad cardíaca. Es importante elegir posiciones sexuales que sean cómodas y no impliquen un esfuerzo físico excesivo.

## Para seguir pensando

Es importante realizarse chequeos médicos periódicos para detectar y controlar cualquier condición médica que pueda aumentar el riesgo de sufrir una muerte durante el sexo. Las personas con enfermedades preexistentes, como enfermedad cardíaca o hipertensión arterial, deben controlar su condición y tomar medicamentos según sea necesario. Además, el consumo de drogas y alcohol puede aumentar el riesgo de sufrir una muerte durante el sexo. Es importante evitar el consumo de drogas y alcohol antes de la actividad sexual. Por otro lado, es importante elegir posiciones sexuales que sean cómodas y no impliquen un esfuerzo físico excesivo. Por eso decimos que El sexo puede matarte.