



**Si  
quieres  
puedes**



# ¿QUÉ ES LA DISFUNCIÓN ERÉCTIL Y CÓMO SE CONTROLA?

Muchos hombres tienen dificultades para conseguir una buena erección. Este documento explica en qué consiste la disfunción eréctil, sus causas y los tratamientos existentes. En la mayoría de los casos, puedes recuperar una vida sexual completamente satisfactoria.

La disfunción eréctil (la mal llamada "impotencia") se define como la incapacidad para lograr o mantener una erección suficiente para completar una relación sexual satisfactoria. Esto incluye tanto la imposibilidad de conseguir una erección, como las dificultades para mantenerla durante un cierto tiempo o en determinadas posturas. El médico tratante determinará la gravedad de tu problema, las causas y el tratamiento más adecuado.

La principal consecuencia de la disfunción eréctil es que impide mantener una vida sexual satisfactoria. Esto provoca frustración tanto en el hombre como en su pareja y afecta la relación, así como distintos ámbitos como la familia, el trabajo y todo el entorno social.

Además, la disfunción eréctil puede agravar problemas psicológicos anteriores como la inseguridad o la falta de autoestima. Si no se busca una solución, estos problemas psicológicos pueden derivar en una depresión.

Es muy habitual y afecta a hombres de cualquier edad y condición física, aunque es más frecuente a partir de los 40 años. Se trata del trastorno sexual masculino más común: la mitad de los hombres entre 40 y 70 años padece algún grado de disfunción eréctil.



Se considera que existe una disfunción eréctil cuando se da cualquiera de estos síntomas:

- Problemas de erección en al menos 1 de cada 4 intentos de relación sexual.
- Tardar más tiempo de lo normal en obtener una erección.
- Perder la erección al colocarse en determinadas posiciones.
- Las erecciones matutinas se vuelven menos frecuentes y rígidas.
- El clímax o la eyaculación llegan más rápido de lo habitual.
- Alcanzar el clímax (eyacular) con una erección parcial.

Si te identificas con alguna de estas situaciones, debes acudir inmediatamente a un especialista.

## ¿POR QUÉ ME OCURRE?

Cuando un hombre se excita sexualmente, las arterias del pene se dilatan y aumenta el flujo sanguíneo que llega a los cuerpos cavernosos situados en el pene. A medida que estos cuerpos se llenan de sangre y se hinchan, el pene se pone erecto. Mientras se mantiene ese proceso, se conserva la erección. Después de la eyaculación, se contraen las arterias y los cuerpos cavernosos, lo que provoca que la sangre salga del pene y, en consecuencia, desaparece la erección.

La disfunción eréctil se produce cuando no se inicia, o no se realiza correctamente, el proceso de llenado de los cuerpos cavernosos del pene, o éstos se vacían antes de tiempo.





## ¿QUÉ LA PROVOCA?

La disfunción eréctil puede tener causas físicas o psicológicas. En el 80% de los casos, está provocada por causas físicas, generalmente debido a problemas vasculares o circulatorios.

En muchos casos se da también una combinación de causas psicológicas y físicas.

### **Causas físicas:**

La mayoría de los casos de disfunción eréctil son provocados por problemas circulatorios, es decir, relacionados con el flujo de la sangre en las venas y las arterias.

El pene requiere una irrigación muy intensa para conseguir una erección; incluso una leve disminución del flujo sanguíneo puede causar problemas de erección.

La reducción del flujo sanguíneo puede estar provocada por factores como:

- Diabetes.
- Hipertensión.
- Problemas de próstata.
- Colesterol alto.
- Tabaquismo.
- Ingesta excesiva de alcohol.
- Aterosclerosis (arterias más gruesas y/o duras).
- Efectos de ciertas cirugías.
- Mala circulación sanguínea en general.
- Determinados medicamentos.

Existen otras causas físicas, menos comunes, que también provocan disfunción eréctil:

- Deficiencias hormonales, como la atrofia testicular o enfermedades del hígado y/o tiroides.
- Problemas neurológicos, como esclerosis múltiple, derrame cerebral o Parkinson.
- Accidentes de coche o de otro tipo que hayan dañado los nervios pélvicos o las arterias y lesiones en la médula espinal.
- Algunos tipos de cirugías o radioterapia, particularmente en la pelvis.

Los factores psicológicos provocan aproximadamente el 20% de los casos de disfunción eréctil. Principalmente, se deben al nerviosismo asociado a la actividad sexual. Por ejemplo, es habitual que al iniciar una relación sexual con una nueva pareja se tenga miedo de no estar a la altura de las expectativas, y esto provoca nerviosismo.

Cuando nos ponemos nerviosos, nuestro organismo libera adrenalina, una sustancia que reduce el flujo sanguíneo necesario para obtener o mantener la erección.

Otras causas psicológicas habituales son el estrés, la falta de deseo sexual, la culpa, la ansiedad o la depresión.

Normalmente, los problemas psicológicos causan problemas físicos, y también al revés. Por lo tanto, es frecuente que se mezclen motivos psicológicos y físicos.



Existen tratamientos contra los tipos de disfunción eréctil, que consiguen resolver el problema, o al menos te permiten mantener relaciones sexuales satisfactorias. El tipo de tratamiento depende de la causa (psicológica o física) y del grado de la disfunción (leve, moderada o severa), así como del historial médico general del paciente. En la mayoría de los casos, el tratamiento permite disfrutar de una vida sexual completamente satisfactoria. Lo más importante es abordar el problema lo antes posible. Cuanto más pronto se diagnostique la disfunción eréctil, mejores resultados tendrá el tratamiento. Si no, el deterioro se agrava y se reducen las posibilidades de mejoría.

# ¿QUÉ TRATAMIENTOS HAY?

Existen muchas herramientas para tratar la disfunción eréctil. La elección del tratamiento dependerá de la causa del trastorno y del estado de salud general del paciente.

## PRINCIPALES TRATAMIENTOS

- Asesoría sexológica: consiste en acudir a un sexólogo.
- Tratamientos orales como: Sildenafil o Tadalafilo.
- Terapia de Vasodilatadores intracavernosos.
- Tratamiento sublingual.
- Terapia de Ondas de choque: ondas ricas en energía que restablecen el flujo sanguíneo.
- Reposición hormonal: tratamientos con hormonas para recuperar los niveles normales de testosterona.
- Dispositivos de succión: son bombas de vacío que permiten generar una erección.
- Prótesis de pene: son dispositivos que se colocan en los cuerpos cavernosos del pene.
- Asesorías nutricionales que favorezcan un flujo sanguíneo adecuado al pene.

El médico determinará en cada caso cuál es la opción más recomendable y las expectativas de éxito posibles. A continuación explicamos detalladamente los principales tratamientos.

## TRATAMIENTOS PARA LA DISFUNCIÓN ERÉCTIL

TRATAMIENTOS QUE RESULTAN EFECTIVOS	DISFUNCIÓN ERÉCTIL PSICOLÓGICA	DISFUNCIÓN ERÉCTIL CON CAUSA FÍSICA
Asesoría sexológica	●	●
Tratamientos orales	●	●
Tratamiento sublingual	●	●
Vasodilatadores intracavernosos		●
Ondas de choque		●
Reposición hormonal		●
Dispositivos de succión		●
Prótesis del pene		●
Asesorías Nutricionales		●





## ASESORÍA SEXOLÓGICA

Terapia psicosexual impartida por profesionales con formación en psicología y especialización en sexología clínica que realizan una intervención práctica, focalizada en el problema y cuyo objetivo es modificar las causas que provocan el problema sexual como: la ansiedad por el rendimiento, dificultades de concentración, estimulación sexual no adecuada, creencias falsas, experiencias sexuales traumáticas, comunicación disfuncional en la pareja o hábitos disfuncionales entre varios otros.



## ASESORÍAS NUTRICIONALES

Nuestra dieta diaria tiene un fuerte impacto en la salud sexual. Este Coaching Nutricional enfocado en la sexualidad, es un proceso de aprendizaje a través del cual te ayudaremos a identificar, entender y modificar tu estilo de vida y hábitos de alimentación con el fin de que, de aquí en adelante, tu alimentación sea la medicina para mantenerte sano, en forma y sexualmente activo donde el protagonista de tu plan serás tú.



## TERAPIA DE VASODILATADORES LOCALES INTRACAVERNOSOS

Es un tratamiento seguro y eficaz contra la disfunción eréctil. Consiste en aplicar una pequeña cantidad de diversos productos vasodilatadores combinados, directamente en los cuerpos cavernosos del pene. Esto se hace mediante un pequeño aplicador, que inyecta la sustancia en el pene de forma cómoda e indolora.

Los vasodilatadores intracavernosos abren las arterias del pene y aumentan el flujo sanguíneo, lo que permite conseguir una erección. Es eficaz en la mayoría de los casos.

## TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS

Combinaciones farmacológicas que se administran por vía oral o sublingual. Es una gran alternativa para los casos de disfunción eréctil. Estos productos actúan sobre las enzimas que regulan el flujo sanguíneo del pene. Al aumentar el flujo sanguíneo, se facilita la erección y se logra mantenerla durante más tiempo.





## ONDAS DE CHOQUE

Las ondas de choque de baja intensidad son un método novedoso para pacientes con disfunción eréctil de origen vascular. Se trata de ondas acústicas, ricas en energía, con una alta carga positiva. Estos impulsos electromagnéticos se centran en el pene, en sesiones cortas de 20 minutos cada una aproximadamente. Este tratamiento permite que se formen nuevos vasos sanguíneos, que favorecen la circulación, lo que se conoce como neovascularización.

Los resultados pueden variar en cada hombre, pero por lo general se obtienen resultados positivos en pocas sesiones, principalmente en pacientes con disfunción eréctil de origen vascular, sobre todo si se complementa con terapias farmacológicas.



## REPOSICIÓN HORMONAL

En algunos casos, la disfunción eréctil está provocada por un nivel bajo de testosterona en el organismo. En estas situaciones, los pacientes logran erecciones incompletas y está muy afectado el deseo.

La aplicación de hormonas puede resolver este problema, pero sólo en casos muy concretos. Los pacientes con trastornos vasculares o de otro tipo no lograrán mejoras con este tratamiento. Además, la administración de hormonas debe hacerse bajo control médico y de forma limitada, porque puede provocar problemas de próstata, hígado y cardiovasculares.

# DISPOSITIVO DE SUCCIÓN AL VACÍO

Se trata de bombas accionadas manualmente o a batería, que se coloca sobre el pene para crear un vacío dentro de una cámara sellada. Esto aumenta la afluencia de sangre al pene y permite lograr una erección. Después, se coloca un anillo de goma en la base del pene para impedir el retorno del flujo sanguíneo y mantener la erección.

La succión al vacío es una técnica indicada como tratamiento de primera línea en personas de edad avanzada con actividad sexual poco frecuente, y que no son candidatos a otros tratamientos.



# PRÓTESIS DEL PENE

Las prótesis sólo están indicadas para los casos en los que se han producido una degradación importante de los cuerpos cavernosos del pene, debido a una disfunción eréctil prolongada sin tratamiento o a un accidente que haya dañado irreversiblemente los tejidos.

El tratamiento consiste en colocar un dispositivo dentro del pene, que realiza las mismas funciones que los cuerpos cavernosos. El dispositivo más común está formado por una bomba, un reservorio y diversos tubos. Los cuerpos cavernosos del pene se dilatan para colocar los tubos, la bomba se instala en el escroto al lado de los testículos y el reservorio se sitúa en el abdomen. Para tener una erección, se bombea el fluido del abdomen a los tubos, que se llenan de líquido y producen la erección. Para bajar la erección, se acciona una válvula que hace que el líquido regrese al reservorio en el abdomen.

Este tratamiento es el último recurso para los pacientes que no tienen otra solución.



## ¿QUÉ TRATAMIENTO FUNCIONA?

El mejor abordaje para solucionar la disfunción eréctil, comprende una atención multidisciplinaria, integral y envolvente que incluye tratamiento médico, sexológico y nutricional. Es imprescindible que te pongas en manos de un especialista en salud sexual masculina que te recomiende el tratamiento más adecuado para tu caso. La función del tratamiento es resolver o aliviar el problema, de manera que puedas disfrutar una vida sexual satisfactoria.

De todas formas, siempre puedes contribuir a mejorar la eficacia del tratamiento si sigues consejos como los siguientes:

- Acude a un especialista en cuanto detectes problemas de erección.
- Empieza el tratamiento lo antes posible y sigue las indicaciones del médico.
- Si te receta medicamentos, nunca tomes una dosis superior a la recomendada.
- Completa el tratamiento, no lo dejes a medias, y procura asistir a las revisiones médicas.
- Cuida tu salud: haz ejercicio, no fumes, evita el alcohol y controla tus niveles de tensión arterial, colesterol y azúcar en sangre. Una buena salud garantiza mejores erecciones.



800 111 1111  
**BOSTON  
MEDICAL  
GROUP**  
[www.bostonmedical.com.mx](http://www.bostonmedical.com.mx)

Descarga gratis nuestra APP  
Boston Medical Group  
para mantenerte siempre en contacto.

**BOSTON**  
**MEDICAL GROUP**

Líderes Mundiales en Salud Sexual Masculina