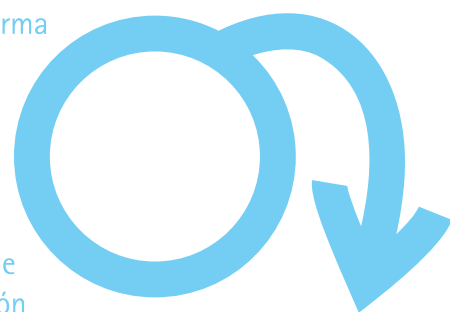




Consejos para prevenir y tratar la disfunción eréctil

Erecciones sin problemas

La disfunción eréctil hace referencia a la incapacidad de iniciar y/o mantener una erección, (rigidez del pene) para mantener una relación sexual de forma plenamente satisfactoria, sin referirse a otras cuestiones sexuales como la excitación, el deseo, la satisfacción o la atracción por la pareja. La antigua denominación de impotencia ha dejado de utilizarse, tanto por su falta de precisión como por su carácter peyorativo. La capacidad de erección del varón no es siempre la misma: la firmeza y duración de la erección alcanzan su máximo alrededor de los 20 años. A partir de esa edad tiende a disminuir de forma muy lenta, aunque progresiva, puesto que la erección está muy ligada al envejecimiento de nuestras arterias y venas. Cada persona es diferente: incluso un mismo individuo puede responder de forma diferente ante distintas situaciones. Un fallo esporádico no significa que tenga disfunción eréctil: para que ésta pueda diagnosticarse, es necesario que los fracasos se repitan al menos durante 3 meses. No debe tomarse como referencia de una buena erección la respuesta en épocas anteriores, lo que cuentan los amigos o lo que se observa en determinadas películas. Si cree que tiene este problema, tiene una solución.



Recomendaciones

NO RENUNCIE A SU VIDA SEXUAL. Es un derecho básico reconocido ampliamente. Mantenga una actividad sexual frecuente y descubra la riqueza de la sexualidad. Tiene efectos positivos.

RECUERDE que la falta de erección no significa que el hombre no tenga deseo sexual, que no le resulte atractiva la pareja, que no esté excitado sexualmente o que no sienta satisfacción sexual. No trate de culpabilizarse por ello ni trate de "concentrarse" exclusivamente en tener una erección: relájese y disfrute de aquello que le resulte eróticamente atractivo; es más efectivo.

HABLE CON SU PAREJA. Hable sinceramente con su pareja. No hacerlo suele complicar las relaciones. Su ayuda siempre resultará positiva para ambos.

NO RETRASE LA BÚSQUEDA DE UNA SOLUCIÓN. Acuda al médico con su pareja cuanto antes. Su médico de Atención Primaria puede realizar las pruebas necesarias y recomendar el tratamiento adecuado. En caso necesario, le remitirá a un especialista.

MANTENGA UNA VIDA ACTIVA, realice algún ejercicio físico, coma sano, relájese y disfrute.

SEPA que la Disfunción Eréctil puede ser el PRIMER SÍNTOMA de problemas más graves como Hipertensión o Diabetes. Detectarlos a tiempo es la mejor solución.

DEJAR DE FUMAR, si es fumador, es una buena forma de potenciar las erecciones ya que el tabaco, antes de afectar a las arterias del corazón puede dañar las arterias del pene. Reduzca también el consumo de BEBIDAS ALCOHÓLICAS.

LA MEJOR PREVENCIÓN pasa por consultar al médico. Retrasando la visita por vergüenza y otros motivos solamente conseguirá empeorar su situación personal y la de su pareja. El médico es un profesional sanitario habituado a escuchar problemas de erección y puede ofrecerle un tratamiento.

NO PIENSE QUE LA EDAD es un obstáculo para la sexualidad. Con los años se requiere más tiempo para lograr una erección y un estímulo más intenso. Hay que conceder más atención a los juegos amorosos previos.

SI CREE QUE SU PAREJA tiene problemas de erección, hablele abiertamente y propóngale ir juntos al médico. Su actitud y su apoyo son muy importantes.

Preguntas frecuentes

¿Cómo se produce la erección?

Es un proceso muy complejo en el que intervienen conjuntamente mecanismos muy diferentes: sistema hormonal, transmisión de los impulsos nerviosos, cambios en el sistema muscular y en la circulación de sangre en el pene y reacciones bioquímicas. Todo ello bajo control del cerebro y la médula espinal.

¿Cuáles son las causas de la disfunción eréctil?

Cualquier alteración de alguno de los mecanismos que intervienen en la erección. A veces, aunque todos los mecanismos físicos funcionen correctamente, puede producirse un fallo por causa de trastornos psicológicos (conflicto de pareja, estrés, problemas laborales, ansiedad, depresión y otros). Algunos medicamentos también pueden producir problemas de erección (consulte a su médico o farmacéutico).

¿Qué tratamientos existen?

En la mayoría de ocasiones el tratamiento recomendado consiste en un tratamiento en unos medicamentos orales conocidos como inhibidores de la fosfodiesterasa (sildenafil, vardenafil, tadalafil): son eficaces y seguros y no pierden su actividad con el tiempo. En caso de no responder reiteradamente al tratamiento anterior puede ser necesaria la administración de pequeñas inyecciones en el pene o la utilización de aparatos de vacío que producen una acumulación de sangre en el pene. Si este tratamiento también fracasa, se puede proceder a operar para implantar unas prótesis hinchables en el pene.

¿A cuánta gente afecta?

La mayoría de hombres ha experimentado algún fallo ocasional en su erección. En España, casi 2 millones de varones mayores de 25 años padecen un problema crónico de disfunción eréctil. A más edad, mayor riesgo de padecer la disfunción eréctil por las enfermedades acumuladas.

¿Cómo funcionan las pastillas?

El efecto comienza aproximadamente a partir de los 30 minutos de haber tomado el comprimido (sildenafil, tadalafil o vardenafil) y mejora la erección al permitir una mayor afluencia de sangre al pene. La erección se produce si existe estímulo sexual.

¿Todo el mundo puede tomar estas pastillas?

No debe tomar quien tome ciertos medicamentos para el dolor de la angina de pecho; quien padezca una enfermedad grave en corazón, hígado, riñón, ojo; quien haya padecido un problema cerebral o un infarto de miocardio recientes, y quien tenga una presión arterial inferior a 9/5. Tampoco puede combinarse con ciertos medicamentos. Consulte a su médico/farmacéutico para comprobar que no existen contraindicaciones.

¿Cómo saber si debo acudir al médico?

Responda al cuestionario siguiente. Cada pregunta tiene varias respuestas posibles. Marque con un círculo aquella que mejor describa su situación. Por favor, asegúrese que escoge una única respuesta para cada pregunta.

		Muy baja	Baja	Moderada	Alta	Muy alta	
En los últimos 6 meses:	1. ¿CÓMO CLASIFICARÍA SU CONFIANZA EN PODER CONSEGUIR Y MANTENER UNA ERECCIÓN?	Sin actividad sexual	Casi nunca/nunca	Pocas veces (menos de la mitad de veces)	A veces (aproximadamente la mitad de veces)	La mayoría de las veces (mucho más de la mitad de las veces)	Casi siempre/siempre
	2. CUANDO TUVO ERECCIONES CON LA ESTIMULACIÓN SEXUAL, ¿CON QUÉ FRECUENCIA SUS ERECCIONES FUERON SUFICIENTEMENTE RÍGIDAS PARA LA PENETRACIÓN?	No intentó el acto sexual	Casi nunca/nunca	Pocas veces (menos de la mitad de veces)	A veces (aproximadamente la mitad de veces)	La mayoría de las veces (mucho más de la mitad de las veces)	Casi siempre/siempre
	3. DURANTE EL ACTO SEXUAL, ¿CON QUÉ FRECUENCIA FUE CAPAZ DE MANTENER LA ERECCIÓN DESPUÉS DE HABER PENETRADO A SU PAREJA?	No intentó el acto sexual	Extremadamente difícil	Muy difícil	Difícil	Ligeramente difícil	No difícil
	4. DURANTE EL ACTO SEXUAL, ¿QUÉ GRADO DE DIFICULTAD TUVO PARA MANTENER LA ERECCIÓN HASTA EL FINAL DEL ACTO SEXUAL?	No intentó el acto sexual	Casi nunca/nunca	Pocas veces (menos de la mitad de veces)	A veces (aproximadamente la mitad de veces)	La mayoría de las veces (mucho más de la mitad de las veces)	Casi siempre/siempre
	5. CUANDO INTENTÓ EL ACTO SEXUAL, ¿CON QUÉ FRECUENCIA FUE SATISFACTORIO PARA USTED?	No intentó el acto sexual	Casi nunca/nunca	Pocas veces (menos de la mitad de veces)	A veces (aproximadamente la mitad de veces)	La mayoría de las veces (mucho más de la mitad de las veces)	Casi siempre/siempre

Suma la puntuación que aparece detrás de cada una de sus respuestas. Si la puntuación es menor o igual de 21, usted está mostrando signos de disfunción eréctil. Su médico puede mostrarle varias alternativas de tratamiento que pueden mejorar su situación.



Si quiere más información puede consultar a su farmacéutico de confianza