

[ad\_1]



Derechos de autor de la imagen

Getty Images/iStock

Quizás lo que la mayoría de los médicos les dicen a sus pacientes cuando les hablan de su incapacidad para tener y mantener una erección es que no hay nada de qué avergonzarse y que, de hecho, el plantearlo puede llevar a detectar un problema incluso más grave.

Se trata de un trastorno **muy común** y que

millones de hombres han experimentado al menos en algún momento de sus vidas.

Pero, ¿qué es lo que realmente hay detrás de la impotencia masculina?

En BBC Mundo analizamos algunas de las creencias más comunes para conocer si tienen respaldo científico.

## 1. “Es un problema de los viejos”

No, aunque es un problema muy común, particularmente en hombres mayores, los jóvenes también pueden sufrir de disfunción eréctil.

Según el Servicio de Salud del Reino Unido (*National Health System*, NHS), se estima que “la mitad de todos los hombres de entre **40 y 70 años** lo sufrirán en algún grado”.

Derechos de autor de la imagen

Getty Images/iStock

Image caption

Angela Gregory, una terapeuta psicosexual en Inglaterra, señala que una de las preguntas que le hace a sus pacientes jóvenes es sobre su consumo de pornografía.

Sin embargo Angela Gregory, una terapeuta psicosexual que atiende casos de disfunción eréctil referidos por el NHS, le contó a la BBC su experiencia con pacientes jóvenes.

“Lo que he visto en los últimos 16 años, particularmente en los últimos cinco, es un aumento en la cantidad de hombres jóvenes que nos han derivado”, indicó.

“Nuestra experiencia es que, históricamente, los varones que eran referidos a nuestra clínica con problemas de disfunción eréctil eran hombres mayores cuyas dificultades estaban relacionadas con la diabetes o alguna enfermedad cardiovascular”.

**“Estos hombres jóvenes no tienen ninguna enfermedad orgánica**, ya que han sido examinados por sus médicos de cabecera y todo está bien”.

“Por eso, una de las primeras preguntas que siempre les hacemos es **sobre sus hábitos de masturbación y (consumo de) pornografía**, porque eso puede ser la causa de sus problemas a la hora de mantener una erección con su pareja”, afirmó.

Luisa, una joven que pidió no ser

identificada, le dijo a BBC Mundo que su novio de 28 años había experimentado disfunción eréctil.

“La primera vez que intentamos tener sexo, él estaba muy nervioso y no funcionó.

Mientras más intentaba, menos resultaba.

Me sentí un poco frustrada, pero

conversando con amigas **me di cuenta de que es un problema más común de lo que creía**”, indicó.

## **2. “La impotencia es un problema eminentemente psicológico”**

Es un mito que se ha mantenido con los años.

Según la primera encuesta global sobre las percepciones de los hombres sobre la disfunción sexual, realizada en 1998 y

cuyos hallazgos se presentaron en la cumbre de la Sociedad Internacional para la Investigación de la Impotencia en Ámsterdam, muchos hombres dijeron que la impotencia sexual “**está en la mente**”.

Derechos de autor de la imagen

Getty Images/iStock

Image caption

Descartar enfermedades como la diabetes es fundamental para entender por qué se está produciendo la disfunción eréctil.

Los resultados de la encuesta de más de 4.000 hombres de 10 países demostraron que, en promedio, 50% de quienes participaron en el estudio en cada país pensaban que la impotencia era causada por factores psicológicos.

Si bien es cierto que entre las posibles razones de la disfunción eréctil están el **estrés, los problemas de pareja, la ansiedad y la depresión**, las causas fisiológicas juegan un papel clave.

Y es que, como explica el NHS, hay que estar atentos a las circunstancias en que se produce la disfunción.

“Por ejemplo, podrías ser capaz de tener una erección cuando te masturbas o algunas veces podrías despertarte con un erección, pero no puedes conseguir una cuando estás con tu pareja sexual”, señala el sistema de salud de Reino Unido.

Derechos de autor de la imagen

Getty Images/iStock

Image caption

La aterosclerosis coronaria es el

endurecimiento que se produce en las paredes de las arterias con la acumulación de grasa, colesterol y otras sustancias.

“Si ese es el caso, es probable que la causa subyacente sea psicológica (relacionada con el estrés). Si no puedes conseguir una erección en ninguna circunstancia, es probable que la causa sea física”.

Es así como el abanico de las causas se abre y el NHS apunta hacia: **“el estrechamiento de los vasos sanguíneos que van hacia el pene**, comúnmente asociado con presión sanguínea alta (hipertensión), colesterol alto o diabetes”. La publicación especializada de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard, en EE.UU., indica que las enfermedades cardiovasculares son una causa común de



la disfunción eréctil.

Hasta en 30% de los hombres que han visitado al doctor por disfunción eréctil, esa misma condición se ha convertido en la primera pista de que tienen una enfermedad cardiovascular

Universidad de Harvard

“Las arterias obstruidas (aterosclerosis) afectan no sólo los vasos sanguíneos del corazón, sino también los que están a lo largo del cuerpo. De hecho, en hasta 30% de los hombres que han visitado al doctor por disfunción eréctil, esa misma condición es la primera pista de que tienen una enfermedad cardiovascular”.

También se puede deber a **problemas hormonales**, a una cirugía o a una lesión.

[¿Cuáles son los trastornos hormonales más comunes en los hombres y por qué son más](#)

## difíciles de detectar que en las mujeres?

“La disfunción eréctil es con frecuencia el resultado de enfermedades o condiciones que se vuelven más comunes con la edad”, afirma la revista de la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard.

Y, aunque factores relacionados con el envejecimiento (como que los **tejidos pierdan elasticidad** y la comunicación de los nervios se vuelva más lenta) también pueden afectar la habilidad para tener una erección, la Universidad de Harvard indica que “incluso esos factores no explican muchos de los casos de disfunción eréctil”.

### **3. “Es suficiente con tomar los remedios que venden en la farmacia para la impotencia”**

No. Aunque, como explica el NHS, fármacos como el citrato de sildenafil,

también conocido como Viagra, pueden ser usados en al menos **66% de los casos**, siempre es recomendable pedir que un médico analice su estado de salud antes de tomar cualquier medicina.

Derechos de autor de la imagen

Getty Images/iStock

Image caption

Una recomendación clave es no automedicarse.

Y es que en casos de problemas cardiacos y otros cuadros clínicos, medicinas contra la impotencia **pueden tener efectos adversos** en el paciente.

Además, las pastillas no son el único tratamiento disponible.

“Las bombas de erección al vacío que

estimulan el flujo sanguíneo hacia el pene y que provocan una erección también son exitosos en 90% de los casos”, dice la institución británica.

## **4. “El ejercicio físico puede ayudar a reducir los problemas de impotencia”**

Sí. Hay hombres que, como señala la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard, han visto una mejoría “simplemente con perder peso y hacer más ejercicio”.

Un suelo pélvico fuerte mejora la rigidez durante la erección

Universidad de Harvard

Según un estudio de esa universidad, **“sólo 30 minutos diarios de caminata estuvo vinculado a una caída de 41% en el**

**riesgo de disfunción eréctil.** Otra investigación sugiere que el ejercicio moderado puede ayudar a restaurar el desempeño sexual en hombres de edad media con obesidad que han experimentado disfunción eréctil”.

Y al hablar de actividad física **no solo se refiere a desempeñar actividades moderadas** como caminar, nadar o trotar, por citar tres ejemplos, sino también a los **ejercicios del suelo pélvico.**

“Un suelo pélvico fuerte mejora la rigidez durante la erección y ayuda a mantener la sangre en el pene al presionar una vena clave”, indica la universidad estadounidense.

Derechos de autor de la imagen

Getty Images

Image caption

Los músculos del suelo pélvico actúan como un soporte para los órganos y viseras inferiores del cuerpo.

Se ha comprobado que al trabajar el suelo pélvico también se logra tener un mayor control de la vejiga y se podía disfrutar más de las relaciones sexuales. Sin importar el género.

### [Los sorprendentes e importantes beneficios de ejercitar el suelo pélvico en los hombres](#)

El suelo pélvico se suele trabajar con una serie de ejercicios que fueron bautizados en honor al doctor Arnold Kegel.

El ginecólogo estadounidense desarrolló estos ejercicios para sus pacientes como método para control de la incontinencia urinaria de las mujeres después del parto. El Kegel consiste en contraer y relajar

repetidamente los músculos pélvicos  
activando toda la zona del ano, la zona de  
los testículos y la zona de los glúteos.

[ad\_2]

[Source link](#)