

Fuente: Men's Health.

Por si no lo sabías, tu pene, que tantas satisfacciones te procura, es un indicador de tu estado de salud. Así que dedica tiempo a escuchar sus mensajes...



## **1. Pierdes potencia, por mucho que lo niegues**

Escaquearse del dormitorio más de dos veces al mes puede significar que tu corazón -en sentido literal- reclama algo de atención. Un estudio austriaco demostró

que el riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca en los próximos 10 años era un 65% mayor en los hombres con disfunción eréctil moderada o severa. Los vasos sanguíneos del pene son significativamente más pequeños y se estrechan mucho antes que antes que los del corazón o el cerebro. Nuestro consejo: ve al médico ya y no sientas vergüenza.

## **2. Tu pis ha pasado de amarillo a rojo**

Una orina rosada es una señal de alarma. La sangre puede ser indicativo de enfermedad de la próstata, la vejiga o el riñón, y hay que averiguar de dónde viene. Por otra parte, un semen con sangre es menos probable que indique un riesgo mortal. Aun así, pide a tu médico que lo compruebe. Podrías tener prostatitis, una

inflamación glandular que suele estar causada por una infección de *E. coli*. Si fuera eso, se puede tratar con antibióticos. ¡De cabeza al médico!



### **3. Tu líbido se ha ido de vacaciones sin avisar**

Si el fuego en la cama se apaga, quizá no sea culpa de tu relación. Una apnea obstructiva del sueño puede bloquear las vías respiratorias, dinamitando el deseo. Un grupo de investigadores alemanes

descubrió que los hombres con niveles nocturnos más bajos de oxígeno en sangre declaraban niveles de deseo sexual un 11% inferiores a los que respiraban bien. La apnea puede bajar la testosterona. Si roncas fuertemente, te despiertas con sensación de ahogo o te sientes cansado durante el día, consulta a un médico.

#### **4. Tu amigo está hinchado (y no en el buen sentido)**

Nada que ver con una erección. Nos referimos a inflamación, enrojecimiento y dolor en la cabeza de tu pene. Se conoce como balanitis, y suele estar provocado por bacterias, virus u hongos, y frecuentemente escasa higiene. Puede que necesites un antifúngico sin receta, o una receta médica para crema esteroidea o antibióticos. Y no

estaría de más que pidieras que te hicieran las pruebas de diabetes. Investigaciones recientes mostraron que los diabéticos tienen el triple de probabilidad de desarrollar la maldita balanitis.



## **5. Notas que no es tan sensible como antes**

Un mango insensible puede ser un síntoma de una mala alimentación. Asegúrate cada día de consumir al menos 2,4 microgramos de vitamina B12 -presente en la leche,

ternera, almejas- y 400 microgramos de folatos -hojas verdes y las alubias-. Un déficit hace que las fibras nerviosas no conduzcan bien las señales de tu pene al cerebro. Hazte también una analítica de azúcar en sangre para descartar la diabetes. Incluso si el nivel es levemente alto (más de 100mg/dL tras 8 horas de ayuno), podría influir en la sensibilidad.

## **6. Necesitas orinar más de lo habitual**

La causa más probable de tus problemas de fontanería es una hiperplasia benigna de próstata, o BPH, que no suele causar síntomas antes de los 40 pero afecta hasta al 90% de los hombres entre los 70 y 80 años. Cuando el tamaño de la próstata aumenta, aprieta sobre el conducto que lleva la orina hacia el exterior del cuerpo y

te causa esa sensación de urgencia. En estos casos los médicos acostumbran a recetar alfabloqueantes, unas pastillas que ayudan con el BPH (y a veces también te echan una mano con la tensión alta).



## **7. Eyaculas menos cantidad y no llegas al orgasmo**

No es lo mismo que chispee, como que caiga una tormenta. En términos de eyaculación, el chispeo puede deberse a niveles bajos de testosterona. Esta ayuda

en la producción de semen y la fuerza con que eyaculas depende de cuánto semen tengas. Otra razón posible: estás medicándote con inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina para la depresión. Según un estudio iraní, este tipo de fármacos puede provocar dificultades para alcanzar al orgasmo. Pregunta si puedes modificar la dosis o cambiar de medicamento.

<https://www.youtube.com/watch?v=c9Pw-F0VHnk>