

La disfunción eréctil es más común de lo que parece y hay un gran número de cuando quiera que la respuesta a “¿Cómo curar la impotencia”. No es que la cura no existe, pero los hombres seguir buscando alternativas más seguras y mejores. En lo que se refiere a los problemas sexuales, es tal vez el mayor problema que enfrentan los hombres a través de todas las edades. A pesar de que ‘s precedencia es mayor en los hombres de edad avanzada que no es raro encontrar hombres más jóvenes que sufren de disfunción sexual. Lo que los hombres encuentran realmente difícil es aceptar este problema y buscar ayuda médica. Los estudios estiman que alrededor de 150 millones de hombres sufren de este problema en todo el mundo, pero sólo el 10 por ciento buscan

tratamiento.

Este es un problema que puede ser el resultado de ciertos factores físicos, psicológicos y de estilo de vida.

relacionados con el estilo de vida causas incluyen el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol, abuso de drogas, la obesidad y el sedentarismo. Una disminución en el consumo de alcohol, cigarrillos y drogas puede ayudar a mejorar su rendimiento sexual. El ejercicio regular y control de la dieta es otra gran manera de mejorar la vida sexual de los hombres que tienen sobrepeso y obesidad, ya que puede aumentar la producción de testosterona. Entre los **factores psicológicos** estrés es el factor más significativo afecta el rendimiento y la capacidad sexual. Cuando usted está estresado su cuerpo produce

adrenalina, ni la adrenalina y cortisol, que inhibe la producción de testosterona. Esta disminución de la testosterona es responsable de su libido flacidez. Otros sentimientos que pueden dificultar la erección incluyen depresión, ansiedad, nerviosismo, miedo o culpa. No es una sorpresa que muchos hombres experimentan una pérdida de la libido después de una ruptura.

En lo que **causas físicas** se refiere, una disminución de la testosterona es el culpable. La testosterona comienza a disminuir en los hombres después de la edad de 30 a 10% de una década y por el tiempo que tiene 40 años se puede sentir los efectos con cierta brusquedad. Esto puede tener graves consecuencias en su libido o deseo sexual.

Con el fin de aumentar su libido flacidez necesita alterar su dieta para que sea rica en proteínas, moderada en grasas y limitado en hidratos de carbono. Hacer ejercicio con regularidad también puede ayudar. El entrenamiento ideal debe estar entre 45-60 minutos en una sola rutina. Si usted entrenamiento por más de 60 minutos, los aumentos de la producción de cortisol, que afecta negativamente a la producción de testosterona.

[Source](#) by [Matt Penn](#)