

[ad\_1]

La **disfunción eréctil** es uno de los trastornos más comunes en los hombres, pero de los que menos se hablan por pena, miedo e inseguridad que surgen, principalmente por los diversos mitos en torno al tema.

Sobre la disfunción eréctil existen muchas creencias que impiden a los afectados buscar ayuda, lo que tiene como consecuencia un mayor daño que puede ser irreversible y problemas con la pareja.

Por ello, a continuación te aclaramos la verdad de **cuatro creencias** sobre la disfunción eréctil. ¡No te dejes sorprender!

**“Sólo le pasa a los adultos mayores”**

Si bien el problema es más frecuente en

hombres mayores, no significa que los más jóvenes no pueden padecerlo.

De acuerdo al **Servicio de Salud del Reino Unido** (*National Health System*, NHS), la mitad de los hombres entre los 40 y 70 años, lo sufrirán en algún grado.

**Angela Gregory**, terapeuta psicosexual que atiende casos de disfunción eréctil referidos por el NHS, indica que las principales causas de disfunción eréctil en jóvenes es la diabetes o alguna enfermedad cardiovascular; sin embargo, en los últimos 16 años ha aumentado el problema en quienes no tienen ninguna enfermedad orgánica.

“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”, dice.

## **“Se trata de un problema psicológico”**

Una encuesta realizada a más de 4.000 hombres de 10 países, cuyos resultados fueron presentados en la Sociedad Internacional para la Investigación de la Impotencia en Ámsterdam, reveló que muchos hombres consideran que la disfunción eréctil es un problema que sólo “está en la mente”, cuando realmente no es así.

Aunque si existen factores psicológicos como el estrés, problemas de pareja, ansiedad o depresión que provocan la disfunción, no significa que sean los principales responsables.

En este sentido, la **Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard**, en EE.UU indicó que las causas pueden ser enfermedades cardiovasculares, problemas hormonales, cirugías o lesiones.

“La disfunción eréctil es con frecuencia el resultado de enfermedades o condiciones que se vuelven más comunes con la edad”, dice.

El envejecimiento, añade, sí es un factor pero no explica la mayoría de los casos.

**“Basta con tomar remedios que venden en las farmacias”**

Actualmente existe una amplia variedad de fármacos que permiten resolver el problema en poco tiempo; sin embargo, no deben tomarse sin la supervisión de un

médico.

Uno de los más comunes es el **citrato de sildenafil**, mejor conocido como **Viagra**, el cual se utiliza en el 66% de los casos. El problema es que no debe tomarse si se tienen problemas cardíacos u otros cuadros clínicos, porque pueden agravarlos.

Las bombas de erección al vacío, pueden ser útiles ya que estimulan el flujo sanguíneo hacia el pene y provocan una erección en el 90% de los casos.

## **“El ejercicio combate la impotencia”**

Este mito sí es cierto, ya que como indica la Escuela de Medicina de la Universidad de Harvard, quienes pierden peso y hacen más ejercicio, muestran una gran mejoría.

“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”, revela un estudio de la universidad.

La universidad indica que los ejercicios no sólo se limitan a actividades moderadas como caminar, nadar o trotar, sino que también involucra a los ejercicios del suelo pélvico.

Ejercitar el suelo pélvico ayudará a combatir la disfunción y permitirá tener un mejor control de la vejiga, además de que incrementará el placer durante el sexo. Para ejercitarlo sólo se requieren los

**ejercicios de Kegel**, los cuales consisten en contraer y relajar repetidamente los músculos pélvicos activando la zona del ano, de los testículos y los glúteos.

(Con información de BBC)

[ad\_2]

[Source link](#)