

Contrariamente a la creencia popular, la impotencia también conocida como disfunción eréctil es algo que afecta a los adultos jóvenes, además de los hombres mayores. Es muy esencial tener en cuenta que no existen curas infalibles para la impotencia en los adultos jóvenes. Sin embargo, hay una serie de tratamientos disponibles que puedan disminuir la situación. Las curas para la disfunción eréctil en los hombres jóvenes son los siguientes:

1. Tome el sildenafil medicamentos recetados para ayudar a curar la impotencia. Este popular medicamento funciona mediante la mejora de la sangre al pene durante la estimulación. La dosis recomendada es de cincuenta miligramos, que puede tomarse cuatro horas y treinta

minutos antes de la relación sexual. Hable con su médico para ofrecer este medicamento con receta. Es una buena cura para la disfunción eréctil en los hombres jóvenes.

2. Salir o evitar los alimentos ricos en colesterol y tejido adiposo. Estos alimentos pueden hacer que la grasa se acumule en las arterias de su órgano eréctil, disminución del flujo sanguíneo y causar disfunción eréctil. Por el contrario, consumir suficientes verduras y frutas para ayudar en el lavado de la placa arterial, toxinas, colesterol y otros productos de desecho.

3. Bajar la velocidad a la que se toma cafeína. comunicados de cafeína adrenalina en su sangre, y una de las cosas esta hormona hace es cerrar el flujo de sangre

arterial a su falo. Los efectos de la cafeína pueden durar diez horas o más después de tomarla. Trate de cambiar al café descafeinado si te gusta beber esta bebida. Otros alimentos y bebidas con cafeína incluyen té, refrescos y chocolate. Es una cura efectiva para la disfunción eréctil en los hombres jóvenes.

4. Reducir los niveles de estrés o tensión. Una de las causas más comunes de la disfunción eréctil en hombres jóvenes es relacionada con el estrés. Para bajar sus niveles de estrés, reducir al mínimo sus responsabilidades en el trabajo y la escuela. También flash back en el trabajo y se permite tener más tiempo libre.

5. pedir ayuda médica si está deprimido. Otra de las principales causas de la impotencia o disfunción eréctil en los

adultos jóvenes es la depresión o culpabilidad. El tratamiento médico como medicamentos, terapia y asesoramiento puede tener un efecto positivo sobre la depresión, lo que minimiza los problemas de disfunción eréctil.

6. dejar de fumar o evitar el consumo de grandes cantidades de alcohol.

Embriagantes, incluyendo cerveza, vino y otros licores duros, pueden afectar la capacidad de un hombre para tener una erección.

7. Tomar un medicamento para la impotencia. Aún a los grandes jóvenes se prescriben medicamentos como el sildenafil, a fin de ayudar con problemas de impotencia. Estos medicamentos no sólo se crean para la población masculina mayor y pueden ser de gran utilidad o beneficio

para los más jóvenes.

8. Esperar hasta que se sienten cómodos con su pareja. Lo creas o no, los hombres son menos probables a experimentar impotencia cuando se involucran en relaciones sexuales con alguien que se sienta cómodo y conocen bien. Nerviosismo afecta la capacidad del falo se ponga erecto.

[Source](#) by [Ezego Igbo](#)