

La disfunción eréctil (DE) es una condición en la que un hombre tiene problemas para tener o mantener la erección y para una cantidad sustancial de tiempo. Puede afectar a hombres de todas las edades y razas, y usualmente ocurre a la mayoría de los hombres, al menos una vez en su vida. Problemas ocasionales en el rendimiento sexual son normales y esperados pero los casos en los que un hombre absolutamente no puede obtener una erección durante una cantidad sustancial de tiempo se consideran mucho más grave. Aunque hay muchas causas de la disfunción eréctil que no hay pruebas de que las ETS pueden desempeñar un papel directo en no ser capaz de obtener una erección que dura y tener una vida sexual satisfactoria. Hay varios otros factores de salud y estilo de

vida que contribuyen a esta condición, sin embargo.

determinar la causa directa de su caso de la disfunción eréctil puede ser frustrante.

Para algunos que acaban de encontrar a medida que envejecen disminuye su rendimiento, para otros un problema de salud o estilo de vida factor directo puede ser la causa de su problema con el rendimiento sexual. Una explicación de su salud y estilo de vida con su médico puede ayudarlo a determinar qué está causando el caso de la disfunción eréctil. El descubrimiento de la causa de su disfunción eréctil puede ayudar a superarlo o el médico puede aconsejar la prescripción u otros suplementos diseñados para ayudar en la disfunción eréctil.

Varios factores de estilo de vida tales como

la dieta, el ejercicio, el tabaco y el consumo de alcohol puede ser la raíz la causa de la disfunción eréctil. Al ser poco saludable y fuera de forma puede ser muy perjudicial para su salud, la autoestima general y especialmente su salud sexual. Al no tener la energía y la confianza para un buen desempeño sexual como resultado de un peso corporal poco saludable podría hacer que el sexo parece como un obstáculo embarazoso, incómodo. Hacer ejercicio y comer bien puede mejorar en gran medida la imagen de la salud, el cuerpo y aumentar su libido sexual natural. Tabaco y alcohol afectan directamente a la circulación en su cuerpo para conseguir suficiente sangre a circular en el pene puede ser un problema si se utilizan estos productos, especialmente cuando se usa en exceso.

Comer sano, hacer ejercicio regularmente y limitar el uso de tabaco y alcohol puede mejorar en gran medida sus posibilidades de no tener problemas para obtener una erección.

Otros factores incluyen el estrés de la disfunción eréctil, el corazón y la circulación de la salud. Estar estresado, tenso y la ansiedad montado va a hacer números en su vida sexual, haciendo que no quiere copular en absoluto. La salud del corazón es otro factor que habitualmente causa muchos casos de disfunción eréctil. La presión arterial alta, niveles altos de colesterol e incluso la diabetes son algunas de las principales causas de un hombre que experimenta problemas con la disfunción eréctil. El mantenimiento de un estilo de vida activo y saludable y mantenerse al día

con las citas médicas programadas rutinariamente podría reducir el riesgo de desarrollar cualquiera de esas condiciones y, por tanto, reducir las posibilidades de tener disfunción eréctil.

[Source](#) by [Paul A Buchanan](#)