

El ciclismo es un deporte internacional, así como un ejercicio placentero. Muchas personas alrededor del mundo disfrutan como un tiempo pasado, una simplemente una manera de viajar de A a B, o un evento deportivo como el internacionalmente reconocido Tour de Francia.

En lo que se refiere a las consecuencias para la salud y el peligro, la mayoría de la gente simplemente pensar en caerse de la bicicleta, de ser golpeado por un vehículo cuando fuera en el camino, y posiblemente sufrir lesiones en la cabeza. Sin embargo, existe una tríada de problemas de salud sexual asociadas con el ciclo de que rara vez se conoce acerca de, y mucho menos discutido: entumecimiento del pene, dolor pélvico y de la disfunción impotencia / eréctil en los hombres.

¿Cuál es la causa? Las arterias pudendas, que son los vasos sanguíneos que irrigan el pene viajan por debajo del hueso púbico. Sentado en el sillín de la bicicleta, por lo general una superficie estrecha duro, por un período largo de tiempo, da lugar a la compresión de estos vasos sanguíneos con el efecto de reducir el suministro de oxígeno a estos mismos nervios, causando lesiones como consecuencia.

La primera señal temprana de una lesión del nervio cosquilleo que puede ser esporádica. Este hormigueo puede no ser particularmente molesto, dependiendo del individuo. Sin embargo, este síntoma suele ser una indicación de que el hombre debe buscar ayuda. En sus primeras etapas, la lesión casi siempre se puede revertir. En realidad, sin embargo, la mayoría de los

hombres ignoran este hormigueo como simplemente haber estado en la bicicleta demasiado tiempo, ya que el conocimiento de tal lesión que conduce a la impotencia, suele ser inexistente.

quedado solo, y aún más con el tiempo gastado en el sillín de la bicicleta, las consecuencias pueden ser entumecimiento, dolor pélvico y del pene, y la disfunción eréctil (DE) / impotencia. Por lo general, es muy difícil de deshacer el daño a los nervios pudendos vez que la lesión llega a esta etapa.

El Diario de Andrología publicaron un estudio en el año 2002: Se evaluaron los agentes de policía que utilizaron las bicicletas en su trabajo. Cada gastaron un promedio de 5 horas diarias en su bicicleta. El 91% de los oficiales experimentó un

grado de entumecimiento intermitente en el pene o en la ingle. El estudio también investigó las erecciones nocturnas de estos mismos agentes de policía: estos hombres (en comparación con los no-ciclistas) tuvieron un menor número de erecciones nocturnas, que es otro de los síntomas de alerta temprana del daño del nervio pudendo.

El más largo es el tiempo empleado en el sillín de la bicicleta, mayor es el riesgo de lesiones.

¿Cuál es la incidencia de los hombres de los ciclistas en realidad el desarrollo de la disfunción eréctil con el ciclismo prolongado? Los datos son conflicting. The Journal of Urology publicó una encuesta en Internet en 2004. Se informó de un 17% de 688 ciclistas en desarrollo de la disfunción

eréctil. Sin embargo, esta cifra no es mayor que la de la población general. Otros estudios sugirieron 3 horas o más por semana de paseos en bicicleta aumenta el riesgo de disfunción eréctil en los hombres. ¿Cómo, entonces, puede un entusiasta del ciclismo masculino protegerse contra la amenaza de la disfunción eréctil, y aún así seguir ciclo?

cambios ergonómicos puede ayudar a reducir el punto de presión debajo del hueso púbico, lo que disminuye la compresión de los vasos sanguíneos. Estos cambios incluyen:

1. El uso de pantalones cortos de ciclista acolchados adecuados.
2. Una evaluación profesional de la bicicleta usada, y su montura en forma. Los puntos de presión no deben estar en el

hueso pùblico, pero en los huesos sit -
tuberosidad isquiática.

3. El uso de una silla de montar más amplia, con más relleno. El tiempo y el esfuerzo empleado para encontrar el ajuste correcto serían bien recompensados.

4. El uso de una silla de montar roma o sin nariz. Esto reduce significativamente la presión de contacto en las arterias pudendas. Un estudio informó de una reducción de pineal hormigueo del 73% al 18% con el uso de una silla de montar sin nariz.

5. Mantener el sillín de la bicicleta paralelo al suelo. Mejor aún es inclinar ligeramente hacia abajo, nunca hacia arriba.

6. La limitación de tiempo que pasan en cuclillas sobre las barras de carreras. La compresión de los vasos sanguíneos

aumenta con una posición hacia delante flexionada.

El ciclismo es un deporte tan placentera y pasatiempo que es difícil ver a los hombres dejan de montar debido a los riesgos de la disfunción eréctil. Muchos continuarán montar a caballo, y no tienen problemas. Sin embargo, es simplemente prudente tomar las debidas precauciones contra posibles lesiones.

ciclistas machos deben ser conscientes de compresión de la arteria pudenda.

Igualmente importante, se debe prestar atención si experimentan entumecimiento u hormigueo en su pene o periné, incluso si éstas no son particularmente molestos, o parecen temporal. Esto es síntoma y señal de peligro de daño a los nervios, que en algunos hombres, puede progresar a

lesiones más graves, incluyendo la disfunción eréctil (DE) / impotencia. ciclistas varones deben visitar al urólogo si lo hacen la experiencia de hormigueo después de montar.

Un mensaje para ciclistas varones: implementar una o todas las soluciones ergonómicas mencionadas anteriormente. Estas medidas pueden ayudar a prevenir lesiones graves, y posiblemente irreversibles,. Pueden guardar su eréctil masculina y la salud!

[Source](#) by [Helen Chow](#)