

La disfunción eréctil (o impotencia) se produce cuando un hombre no es capaz de lograr o mantener una erección del pene durante el acto sexual. La erección del pene se produce normalmente cuando un hombre se excita sexualmente, tal vez por lo que ve, oye, piensa o incluso olores. En este estado, la sangre se desvía desde el cerebro a los tejidos similares a esponjas que recubren el pene, lo que lleva a un aumento de la longitud, el tamaño y la firmeza del pene. Esto se conoce como una erección.

Además del hecho de que una erección es necesaria para el cumplimiento de la actividad sexual, la mayoría de los hombres lo ven como el símbolo de la virilidad. Con la disfunción eréctil, tales hombres pueden sentir que han llegado a ser algo menos de lo que los hombres de verdad debería ser.

Además, la mala erección puede conducir a estrés y problemas en las relaciones una vez feliz.

Por eso es importante, a la luz de estos, a saber el mejor remedio casero para la disfunción eréctil. Los siguientes pasos deben usarse para señalarle en la dirección correcta.

- **Entender las causas.** Hay una variedad de razones por las se puede producir la disfunción eréctil. A veces, puede ser como resultado de alguna condición médica subyacente, como diabetes o presión arterial alta; Otras veces, pueden ser provocados por el uso prolongado e incontrolado de alcohol, tabaco o drogas, ya veces todavía, puede ser que usted simplemente está cansado o estresado o ansioso por cosas que no tienen nada que

ver con el sexo.

Al primer aviso de que está teniendo problemas para mantener una erección, no se asuste. Más bien, examinarse a sí mismo y tratar de averiguar por qué usted está experimentando la disfunción eréctil. Si sea necesario, consultar a un médico, y que le ayuden a descubrir la causa de su problema.

- **vivir una vida saludable.** La mejor manera de deshacerse de la disfunción eréctil no es tener que suceda en el primer lugar. Para este propósito, la importancia de vivir un estilo de vida positivo y saludable no se puede enfatizar lo suficiente. Cuando se enfrentan a este problema, se vuelve aún más importante para evaluar su estilo de vida y tomar decisiones más saludables con respecto a lo

que come y lo actividades que participe. La toma de alimentos ricos en calorías, por ejemplo, aumenta las probabilidades de sufrir disfunción eréctil, ya que se acumulan depósitos de grasa en su cuerpo y pueden conducir a problemas de salud como la diabetes, la hipertensión y la aterosclerosis, una situación en la que las arterias se endurecen allá de lo normal. Estos problemas, según ha destacado anteriormente, hacen que sea más fácil para que usted tenga la disfunción eréctil. Otro componente de un estilo de vida saludable es el ejercicio. El ejercicio regular mantiene el cuerpo afilado y sus órganos, que por supuesto incluyen el pene, funcionando a sus niveles óptimos. El ejercicio también ayuda en el uso de las grasas almacenadas en el cuerpo, lo que

reduce las posibilidades de tener problemas médicos que puedan más tarde conducir a la disfunción eréctil. Yendo un paso más, se ha demostrado que el ejercicio regular, especialmente la actividad aeróbica, es capaz de curar la disfunción eréctil en hasta el 30% de los hombres obesos.

Vamos ahora, no es hora de empezar una vida saludable?

- **Obtener ayuda.** La disfunción eréctil puede ser embarazoso, pero si realmente quiere deshacerse de ella, usted debe poner a un lado sus inhibiciones y obtener ayuda. Hay una variedad de métodos de tratamiento disponibles que nunca llega a saber acerca hasta que hable con alguien, especialmente a su médico. Entienda que usted no está solo. Una gran mayoría de los hombres experimentan disfunción eréctil de

vez en cuando y la frecuencia aumenta con la edad, y por lo tanto no hay ninguna vergüenza en busca de ayuda.

Sea optimista y positivo en el pensamiento y la acción, debido a comportarse de otro modo promueve el estrés y agrava la situación. Es posible deshacerse de la disfunción eréctil y la ayuda está disponible si sólo está dispuesto a poner en vergüenza a un lado y alcanzar hacia fuera para él.

[Source](#) by [Ositadimma Muodozie](#)