[ad_1]

La **incapacidad para conseguir o mantener una erección** que permita tener una relación sexual, es conocida como impotencia sexual. Aunque es un problema bastante común entre los hombres, **la masa masculina se niega a hablar abiertamente de estos temas**.

Todos los hombres pueden llegar a tener problemas de esta índole alguna vez en sus vidas, especialmente cuando están **cansados, estresados**, cuando presentan una enfermedad grave o están bajo el efecto del **alcohol o las drogas**. Sin embargo, las causas pueden ser variadas:

Causas psicológicas

Los estados de **ansiedad, de depresión, los problemas en pareja e incluso el estrés** pueden alterar las relaciones

sexuales. En estos casos el funcionamiento del sistema reproductor **no presenta ninguna alteración física**, pero los motivos psicológicos son los que producen que no logre mantener la erección.

La fatiga, la inapetencia, la falta de ejercicio, el insomnio también son causas de desequilibrios de los reflejos sexuales.

Causas vasculares

Por lo general, las disfunciones sexuales masculinas se relacionan a **problemas de circulación**. El pene no puede acumular la sangre necesaria para que se dé la erección. En estos casos, los causantes fundamentales son la **hipertensión arterial**, la **diabetes**, **enfermedades cardíacas**. También influyen negativamente el **tabaquismo y el colesterol**.

Causas neurológicas

Cuando existen interrupciones en la **transferencia de mensajes del cerebro al pene** también se producen **disfunciones sexuales**. En este caso existen lesiones en los nervios implicados. Esto ocurre con las lesiones de la médula espinal, en casos de **esclerosis múltiple o tras intervenciones quirúrgicas.**

Causas farmacológicas

Varios medicamentos tienen como efecto secundario disminuir la capacidad de tener una erección. Entre ellos, destacan los fármacos usados para tratar la **hipertensión**, e**nfermedades cardíacas o trastornos psiquiátricos.**

Cómo detectarla

El principal síntoma es el **cambio en la calidad de la erección**. Si la impotencia se

origina por causas físicas, el principal indicador es la incapacidad para **tener erecciones al despertarse** por la mañana. En caso de que la impotencia se produzca durante un período de tiempo concreto, suele pensarse en **causas psicológicas** como el estrés, que ofician como **bloqueos**. De persistir el problema es necesario recurrir a un **urólogo especializado en impotencia.**

Tratamientos

Entre las formas de tratar la disfunción eréctil, destacan **fármacos** como el Viagra que aumentan el caudal y flujo de sangre. Sin embargo, existen también **opciones naturales** que ayudan a los hombres que padecen impotencia.

Mejorar los niveles de circulación: la manera más efectiva es **haciendo**

ejercicio. Es una forma natural de hacer bombear el corazón y distribuir de manera correcta la sangre en el cuerpo.

Dietas bajas en grasa o colesterol: los problemas de flujo de sangre son causados por dietas ricas en grasas y colesterol alto, por lo que en caso de disfunciones es recomendable evitar alimentos procesados o comidas rápidas.

Remedio naturales: El **Gingseng, el Muña Muña, el Ginkgo Biloba** son plantas que actúan efectivamente sobre el sistema circulatorio. Según la medicina tradicional china estas hierbas ayudan a tratar este trastorno haciendo **aumentar el flujo sanguíneo**. En el caso del Ginseng a parte de aumentar la circulación sanguínea también se le considera **afrodisíaco**, impulsando la producción de **hormonas**

como la **testosterona**, relacionadas con la apetencia del deseo sexual. Otro aliado es el **aceite de oliva**, que actúa efectivamente para tratar **problemas vasculares**, relacionados con la impotencia.

[ad_2]

Source link