

[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, enfermedades 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](#)