

[ad\_1]

Nada afecta más la tranquilidad de los hombres que la imposibilidad de mantener una erección en el tiempo y con la consistencia necesaria para garantizar una relación sexual plena y satisfactoria. Se trata de la llamada impotencia sexual o disfunción eréctil, la cual hay que calificarla como una enfermedad frecuente que, de acuerdo con estudios , afecta mayormente a hombres de más de cuarenta años, al tal punto que se dice que tres de cada diez pueden padecerla con algún grado de evidencia.

## **Múltiples causas**

Aunque las causas pueden ser variables, se ha demostrado que el tabaquismo, la diabetes, la tensión alta y las enfermedades

cardiacas son condicionantes que aumentan el riesgo de padecer algún tipo de disfunción, ya que estos actúan contra de la vitalidad de los vasos sanguíneos, los cuales son el pilar de la estructura peniana.

También se han identificado como determinantes la depresión y el consumo de medicamentos como algunos psicotrópicos y antihipertensivos. Estos factores, de una u otra forma engloban las llamadas causas vasculares y neurológicas o farmacológicas de la impotencia. Sin embargo, también se han descrito factores psicológicos que favorecen su aparición.

En estos casos, el pene no presenta ninguna alteración física desde el plano orgánico. Pero trastornos como la ansiedad, muchas veces provocada por el miedo a no conseguir una erección o a defraudar a la

pareja, terminan por afectar el desempeño. **De igual forma, el estrés y la depresión o las presiones sociales y la fatiga pueden empujar este tipo de desenlaces.**

Estilos de vida que previenen

Estudios con alto grado de evidencia han comprobado que los estilos de vida saludable en los que el ejercicio regular, las dietas ricas en verduras y frutas, bajas en grasas y equilibradas -además de la disminución del estrés- atenúan o retardan la aparición de esta alteración.

En estos casos es importante alejarse del cigarrillo, del alcohol, de las grasas saturadas y de la vida sedentaria.

Diagnóstico claro

**Aunque los síntomas son esencialmente la base de un diagnóstico, los afectados**

**deben ser examinados por un especialista para elaborar una buena historia clínica que identifique todos los elementos relacionados con esta patología.**

Se pueden requerir, de igual forma, análisis de laboratorio para medir niveles de hormonas como la testosterona o las tiroideas, así como en casos necesarios pruebas de ultrasonido y, en todos los casos, la aplicación de una serie de pruebas específicas para clasificar con exactitud la patología y determinar un diagnóstico veraz, sobre el cual se define un tratamiento.

Hay tratamientos

La impotencia es una enfermedad que hoy tiene tratamientos con resultados favorables, siempre y cuando sea

intervenida de manera directa por personal especializado. Dependiendo de cada caso, existe manejo psicológico, farmacológico o incluso invasivo, generalmente con buenas respuestas y con pronósticos favorables.

**La recomendación en todos los casos es consultar a tiempo y evitar tratamientos empíricos.**

VIDA

Fuente: Instituto Nacional de Salud de los Estados Unidos y [www.cuidateplus.com](http://www.cuidateplus.com)

[ad\_2]

[Source link](#)