

La impotencia masculina o disfunción eréctil, es la incapacidad de mantener una erección durante un tiempo suficiente para tener relaciones sexuales. Un hombre que sufre de impotencia puede ser incapaz de tener una erección por completo, sea incapaz de mantener por más de un período corto, o puede ser capaz de tener una erección veces y no en otros momentos. Aproximadamente 10 a 15 millones de hombres estadounidenses sufren de algún tipo de impotencia. La buena noticia es que es fácil de entender y puede ser tratado en todos los grupos de edad.

Para comprender la impotencia, que ayuda a tener un conocimiento básico de cómo se produce una erección. El pene tiene una gran cantidad de tejido esponjoso, a través del cual se ejecutan los vasos sanguíneos, y

un poco de músculo. Cuando un hombre es estimulado sexualmente a través del tacto o mentalmente, las señales nerviosas desencadenan un flujo de sangre de las arterias en el tejido esponjoso en el pene. Este tejido se hincha, haciendo que el pene erecto. Cuando una erección disminuye, los músculos en el pene se contraen, apretando eficazmente la sangre del tejido esponjoso a través de las venas. Si hay cualquier interferencia con las señales nerviosas o el flujo de sangre que causan una erección, impotencia puede resultar.

En la mayoría de los casos, la impotencia masculina tiene una causa subyacente. Las enfermedades como la diabetes, el alcoholismo y la enfermedad renal pueden afectar tanto a las señales nerviosas y el flujo sanguíneo. La cirugía o lesiones en la

vejiga, próstata y uretra masculina pueden causar daño a los nervios. La enfermedad cardiovascular u otras enfermedades de los vasos sanguíneos pueden interferir con el flujo sanguíneo. Las señales nerviosas pueden ser alterados debido a razones psicológicas, como ansiedad y el estrés. ¿Cómo tratar la impotencia? El ir a un médico es el primer paso, ya que esto puede ayudar a identificar una condición médica subyacente que debe ser tratado. El ejercicio puede reducir la impotencia en los hombres mayores. Otros cambios de estilo de vida, como dejar de fumar y perder peso también puede ayudar.

[Source](#) by [Kent Pinkerton](#)