

Nada puede amortiguar la autoestima de un hombre o de poner fin a un encuentro lleno de vapor como una erección débil en el momento equivocado, pero, por desgracia, sucede a prácticamente todos los hombres en alguna ocasión. Problemas de erección pueden ser causados por una variedad de diferentes temas, por lo que para los hombres que experimentan más dificultades ocasionales, es importante para determinar la causa subyacente. A menudo, el tratamiento de una condición de salud relacionados puede resolver el problema, y con el enfoque adecuado para el cuidado de la salud del pene, los hombres puede estar listo para cuando se presente la oportunidad.

## **Problemas de salud relacionados con la disfunción eréctil**

**1. La enfermedad cardiovascular** - Como la mayoría de los hombres saben, el pene requiere una oleada de sangre con el fin de convertirse en erecto. Como resultado, cualquier problema que interfiere con la circulación puede poner en peligro la capacidad de lograr o mantener una erección. La enfermedad cardiovascular es la principal causa de la disfunción eréctil, y en muchos casos, las erecciones débiles puede ser la primera señal de que algo anda mal. Las arterias obstruidas, la función cardíaca reducida debido a una enfermedad o defecto del corazón, o incluso la ropa restrictiva puede limitar la cantidad de sangre que puede alcanzar el pene.

**2. Fumar** - El consumo de cigarrillos tiene numerosos efectos perjudiciales sobre el cuerpo; uno de los más dañinos cuando se

trata de la salud eréctil, así como la función fisiológica en general, es el daño que causa al sistema circulatorio. El endurecimiento y estrechamiento de los vasos sanguíneos debido a fumar limita severamente el flujo de sangre disponible para desarrollar y mantener una erección.

**3. Diabetes** - Las personas con diabetes no controlada son propensos a experimentar problemas de salud significativos que afectan a la mayoría de los sistemas del cuerpo. Los altos niveles de glucosa (azúcar) en la sangre pueden dañar los órganos y nervios, lo que lleva a la pérdida de la función en muchas áreas. Los hombres que son diabéticos a menudo tienen una mala circulación en las extremidades (es decir, los brazos, las piernas y el pene). Además, la neuropatía

diabética - o daño a los nervios relacionados con el azúcar en la sangre - can interrumpir las señales que se envían desde el cerebro al pene para provocar una erección

**4.. La testosterona baja** - Los niveles bajos de testosterona pueden conducir a la disminución del deseo sexual, así como erecciones menos firmes. El tratamiento de los factores que están causando la deficiencia de testosterona puede ayudar a revertir este problema, lo que lleva a un mayor interés en el sexo y un mejor rendimiento.

**5. El estrés** - El estrés y problemas emocionales relacionados puede tener sus consecuencias en el dormitorio. Desde un punto de vista, el estrés y la ansiedad puramente fisiológico aumentar la cantidad

de cortisol - la llamada hormona del estrés - que se libera en el cuerpo. El cortisol tiene un efecto inhibitor sobre el neurotransmisor dopamina, que es en gran parte responsable de la sensación de bienestar y atractivo; éstos están estrechamente relacionados con la capacidad de excitarse sexualmente. Cuestiones tales como el estrés relacionado con el trabajo, la depresión clínica, dificultades financieras, problemas familiares, conflictos socio o enfermedad pueden llevar a un estado mental que no es propicio para la salud sexual, si no se toman medidas para controlar el estrés relacionado. Tomarse el tiempo para hacer frente a las situaciones estresantes y para relajarse y descansar puede recorrer un largo camino hacia la mejora de los

problemas relacionados con el sexo.

## **El cuidado del pene**

Además de el cuidado de bienestar físico, prestando especial atención a la condición del propio pene puede tener beneficios sustanciales en términos de salud sexual. Nutriendo la anatomía masculina con la dosis adecuada de vitaminas, antioxidantes, proteínas e ingredientes hidratantes puede conducir a un pene que es suave al tacto, sensible y flexible, por lo que es listo para la acción cuando sea el momento adecuado. Una crema especialmente formulada salud del pene (**la mayoría de los profesionales de la salud recomiendan Hombre 1 Oil Man**) que contiene ingredientes específicos para la salud sexual de los hombres puede mejorar significativamente el estado general de la

edad adulta si se aplica sobre una base diaria.

[Source](#) by [John Dugan](#)