

a fin de conocer las causas de la disfunción eréctil debemos entender el proceso de erección. Para conseguir una erección es un proceso complejo que se inicia a partir de cerebro y culmina en la erección del pene. Tacto, olfato, vista, oído, y los pensamientos son los factores que estimulan la erección. Bajo la influencia, cerebro libera señales a los nervios en la región pélvica donde la sangre fluye adicional al pene y la erección sucede. Dentro del pene hay dos tejidos esponjosos que dilatan para acomodar más sangre y se cierran con la eyaculación. Cuando las causas de la disfunción eréctil interfieren con este proceso natural, se hace difícil conseguir una erección lo suficientemente fuerte como para satisfacción mutua de los socios.

Hay dos razones principales para causar problemas de erección en los hombres; psicológica y física.

Las causas psicológicas de la disfunción eréctil

Problemas psicológicos o mentales como la tensión o la ansiedad obstruir proceso de erección. Estamos viviendo en la edad donde todo el mundo está en la carrera para lograr el éxito material y la mente siempre está preocupada con pensamientos y preocupaciones. En el peor de los casos, la depresión mental destruye totalmente la confianza de un hombre de funcionar sexualmente. las relaciones de pareja son un aspecto psicológico muy importante que influye en las relaciones sexuales y el poder sexual de los hombres. El sexo es principalmente una función de la mente y

luego de órganos. La mente tiene que centrarse en proceso sexual de otro modo se hace difícil alcanzar la erección. Los problemas psicológicos pueden ser abordadas por el asesoramiento, pero antes de que se necesita una creencia en el propio auto.

Las causas físicas de la disfunción eréctil
Un gran número de dolencias físicas directa o indirectamente dañan capacidad de erección del pene. Más notorio de ellos son la hipertensión arterial, la diabetes, nivel de colesterol alto, enfermedades cardiovasculares, el desequilibrio hormonal y cáncer de próstata. Añadido a ellos son problemas en los riñones, el hígado, la cirrosis y problemas respiratorios. El exceso de hierro en la sangre, la deficiencia de zinc y minerales esenciales son otras

causas conocidas y pueden abordarse mediante una nutrición adecuada. Algunas enfermedades que afectan el funcionamiento del sistema nervioso también pueden causar impotencia. Capacidad para tener erección adecuada puede ser restaurada por los remedios caseros, como el ejercicio, la nutrición y la medicina a base de hierbas naturales.

[Source](#) by [Mahmood Tarar](#)