

[ad\_1]

La disfunción eréctil puede ser prevenida y tratada de forma natural con algunas prácticas físicas y con ciertos cambios en el estilo de vida, indica el reporte *Erectile dysfunction* del área de Salud de la Universidad de Harvard, lo que significa una posibilidad de mejora en la vida sexual. Los medicamentos para tratarla son útiles en algunos casos, pero antes de depender de ellos, estas son algunas de las prácticas que debes probar para mejorar tu salud sexual.

**TE RECOMENDAMOS: [La disfunción eréctil tiene solución: especialistas](#)**

## **Camina**

Treinta minutos de caminata diaria ayudan a reducir un 40 por ciento el riesgo de disfunción, y pueden incluso restaurar el

desempeño sexual en hombres de mediana edad con obesidad.

## **Apuesta por una alimentación saludable**

Asegúrate de tener una dosis adecuada de vitaminas B12 y D, además de comer más frutas, verduras, pescado y granos enteros.

## **Baja de peso**

La obesidad aumenta el riesgo de tener enfermedades vasculares y diabetes, dos padecimientos que están vinculados a la impotencia sexual. Entre menos grasa abdominal tengas, mejor.

## **Revisa tu salud vascular**

Si tu sistema vascular está saludable, lo estarán también tu cerebro, corazón y pene. Checa tu presión arterial, niveles de azúcar, colesterol y triglicéridos.

## **Visita al dentista**

Un estudio publicado en *The Journal of Sexual Medicine* encontró un vínculo entre las enfermedades de las encías y la disfunción eréctil. Cuando las encías tienen inflamación crónica se dañan las células del endotelio —vasos sanguíneos—, incluyendo las del pene.

**TE RECOMENDAMOS: [Afroamericano que recibió trasplante de pene blanco se lo tatuará](#)**

La disfunción eréctil es un problema que puede tener diferentes causas, si estás pasando por dificultades con tu erección, acude al urólogo, él te recomendará el tratamiento adecuado.

AG

[ad\_2]

[Source link](#)