



La disfunción eréctil es una enfermedad benigna que tiene un importante impacto en la calidad de vida de los varones y sus parejas. Además puede ser el primer síntoma de otra enfermedad más grave.

Uno de los objetivos más importantes del tratamiento es realizar cambios en sus hábitos de vida.

Siguiendo estas recomendaciones mejorará la calidad de su erección (tendrá mayor rigidez y tiempo de duración), y en algunos casos evitará el tratamiento farmacológico

o al menos mejorará la respuesta al tratamiento farmacológico propuesto, necesitando menos dosis o incluso un fármaco menos potente con tenga menos efectos secundarios. Y más importante, mejorará su salud general.

DISFUNCIÓN ERÉCTIL

fjd.es

quironsalud.es   

Urología 



Hospital Universitario
Fundación Jiménez Díaz
Avenida de los Reyes Católicos, 2
28040 Madrid
91 550 48 00

Quirónsalud, la salud persona a persona.

Más de 80 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud en 13 regiones:
Andalucía | Aragón | Baleares | Canarias | Castilla La Mancha | Cataluña |
Comunidad Valenciana | Extremadura | Galicia | Madrid | Murcia | Navarra | País Vasco

Recomendaciones para pacientes con DISFUNCIÓN ERÉCTIL



1. Realice ejercicio físico

Las personas que llevan una vida sedentaria (sin hacer ejercicio físico) tienen más probabilidad de padecer disfunción eréctil. Si actualmente no realiza ejercicio físico, cuanto antes empiece a realizarlo va a tener mejores resultados. Se ha demostrado que un tercio de los pacientes con disfunción eréctil que comienzan a realizar ejercicio físico **mejoran espontáneamente su erección**. Cualquier tipo de ejercicio es bueno para mejorar la erección, pero si hace un ejercicio de intensidad media o alta el beneficio será mayor (siempre que no se lo hayan desaconsejado). Haga el deporte que le apetezca (correr, nadar...). El único deporte que debe tener precaución en cuanto a la disfunción eréctil es el ciclismo. En los sillines tradicionales el periné (la zona entre los testículos y el ano) se apoya sobre la “nariz”, una zona con muy poca superficie y mucha presión. Los golpes repetidos de la bicicleta en el periné producen un trauma que puede producir problemas de erección y adormecimiento del pene. Si le gusta el ciclismo no hay inconveniente en practicarlo, pero debe hacerlo usando un sillín acolchado o sin “nariz”.



2. Controle su peso y siga una dieta mediterránea

Está demostrado que para los pacientes que padecen disfunción eréctil, el cambio a una dieta mediterránea mejora la erección. Si esta dieta se combina con ejercicio físico el beneficio es mayor. La Fundación para la Dieta Mediterránea aconseja seguir las siguientes recomendaciones:



- Utilizar el aceite de oliva como principal grasa de adición.
- Consumir alimentos de origen vegetal en abundancia: frutas, verduras, legumbres, champiñones y frutos secos.
- El pan y los alimentos procedentes de cereales (pasta, arroz y especialmente sus productos integrales) deben formar parte de la alimentación diaria.
- Los alimentos poco procesados, frescos y de temporada son los más adecuados.
- Consumir diariamente productos lácteos, principalmente yogurt y quesos.
- La carne roja se tendría que consumir con moderación y si puede ser como parte de guisos y otras recetas. Y las carnes procesadas en cantidades pequeñas y como ingredientes de bocadillos y platos.
- Consumir pescado en abundancia (una o dos veces a la semana) y huevos con moderación.
- La fruta fresca tendría que ser el postre habitual. Los dulces y pasteles deberían consumirse ocasionalmente.
- El agua es la bebida por excelencia en el Mediterráneo. El vino debe tomarse con moderación y durante las comidas.

3. Abandone completamente el tabaco

El tabaquismo es un factor de riesgo para la disfunción eréctil, siendo la causa de aproximadamente un 20% de los pacientes. A mayor cantidad de cigarrillos consumidos y años de consumo, la probabilidad de sufrir disfunción eréctil es mayor. Abandonar completamente el tabaco mejora la erección y cuanto más tiempo pase desde el abandono del tabaco la mejoría de la erección es mayor. Hágalo cuanto antes.

4. Controle el estrés

Independientemente de que la disfunción eréctil haya sido causada por un problema orgánico (diabetes, obesidad, tabaquismo...) siempre hay un componente psicológico asociado. La propia disfunción eréctil puede producir estrés. El estrés produce una descarga de adrenalina que empeora y mantiene la incapacidad para conseguir la erección. Intente relajarse y comente a su médico este problema.

5. Practique regularmente el sexo

El tratamiento de la disfunción eréctil no se limita solamente al consumo de pastillas u otros fármacos. Si no tiene un estímulo sexual difícilmente le van a hacer efecto. La disfunción eréctil muchas veces va acompañada de miedo al fracaso, vergüenza, frustración, etc, y hace que cada vez la frecuencia sexual sea menor o se deje completamente de practicar el sexo. Esto provoca ansiedad que inhibe la erección y también puede producir problemas en su relación de pareja. Es posible que su pareja se haga preguntas como: “¿Es por culpa mía?, ¿Habría otra persona?,.... ¡Inténtelo! Si no tiene rigidez suficiente para penetrar intente otras formas de sexualidad y obtenga placer con ello.

Se ha demostrado que los hombres que practican sexo con más frecuencia tienen menos probabilidad de padecer disfunción eréctil.

