

# Impotencia

---

Publicado el: 25-06-2018

Disfunción eréctil; Impotencia; Disfunción sexual masculina. Es la incapacidad de lograr o mantener una erección del pene que sea lo suficientemente firme para el coito. Es posible que el hombre no pueda lograr una erección en absoluto o que la pierda durante el coito antes de estar listo. Los problemas de erección son comunes en los hombres adultos. De hecho, prácticamente todos los hombres experimentan una dificultad ocasional para lograr o mantener una erección. En muchos casos, es una condición temporal que desaparece con poco o sin tratamiento. En otros casos puede ser un problema progresivo que puede dañar la autoestima del hombre y afectar su relación de pareja y, por lo tanto, requiere tratamiento.

Si un hombre tiene dificultad para lograr o mantener una erección más del 25% de las veces, se considera un problema.

En el pasado, se creía que los problemas eréctiles estaban "todos en la mente del hombre".

Generalmente los hombres recibían un consejo que poco ayudaba, tal como "no se preocupe" o "simplemente relájese y se le va a pasar solo". En la actualidad, los médicos creen que cuando el problema no es pasajero o no se soluciona solo, generalmente la causa son factores físicos.

Una forma de saber si la causa es física o psicológica es determinar si el hombre tiene erecciones nocturnas. Normalmente, los hombres tienen entre 3 y 5 erecciones por noche, cada una de las cuales se prolonga por 30 minutos. El médico puede explicarle al paciente cómo practicar una prueba para averiguar si tienen la cantidad normal de erecciones nocturnas.

En la mayoría de los hombres, las dificultades eréctiles no afectan el deseo sexual.

La eyaculación precoz (cuando el orgasmo llega rápidamente y no satisface a los dos compañeros) es diferente de la impotencia. La pareja debe buscar asesoría para este problema, que, por lo general, se debe a factores psicológicos.

La infertilidad masculina también es muy diferente de la impotencia. Un hombre que no es capaz de mantener una erección puede tener un desempeño perfectamente normal en otras situaciones y puede ser muy capaz de producir espermatozoides suficientes que pueden fertilizar a una mujer. Un hombre infértil puede ser capaz de tener relaciones sexuales con normalidad, pero puede ser incapaz de engendrar un hijo debido a problemas con el conteo, la calidad de los de espermatozoides u otros factores.

## Causas comunes

Para alcanzar una erección se requiere la interacción de la mente, los nervios, las hormonas y los vasos sanguíneos. Cualquier cosa que interfiera con el proceso normal puede representar un problema. Entre las causas comunes se incluyen:

- Enfermedades y condiciones: como por ejemplo diabetes, hipertensión, condiciones cardíacas y de la tiroides, deficiencia circulatoria, nivel bajo de testosterona, depresión, lesión de la médula espinal, nervios dañados (por ejemplo, por una extirpación de próstata) o trastornos neurológicos (como esclerosis múltiple o Parkinson).

- Ciertos medicamentos: por ejemplo, para la presión sanguínea (especialmente betabloqueantes), para el corazón (como digoxina), algunos medicamentos para tratar las úlceras pépticas, pastillas para dormir y antidepresivos.
- Consumo de nicotina, alcohol o cocaína
- Estrés, miedo, ansiedad o enojo
- Expectativas sexuales no realistas, que hacen del sexo una tarea más que un placer
- Mala comunicación con la pareja
- Un círculo "vicioso" de duda, fracaso o comunicación negativa que refuerza los problemas eréctiles

Los problemas con la erección tienden a ser más comunes a medida que se envejece, pero pueden afectar a un hombre a cualquier edad y en cualquier momento de la vida. Las causas físicas son más comunes en los hombres más mayores, mientras que las psicológicas son más comunes en los más jóvenes.

### **Cuidados en el hogar**

Para muchos hombres, puede ser útil realizar cambios en su estilo de vida que hasta pueden resolver las dificultades eréctiles.

- Reducir el consumo de tabaco, alcohol y drogas ilegales.
- Descansar mucho, tomarse tiempo para relajarse y tratar el problema del estrés excesivo.
- Hacer ejercicio y comer de modo saludable para mantener una buena circulación.
- Practicar el sexo seguro si la causa del problema es el miedo a contraer una enfermedad de transmisión sexual.
- Hablar abiertamente con la pareja sobre el sexo y la relación. Si no se logra hacer esto, se debería buscar asesoramiento profesional.

Es probable que las parejas que no puedan comunicarse tampoco puedan hacer el amor. A los hombres que tienen problemas para hablar de sus sentimientos les puede resultar difícil compartir con su pareja cualquier motivo de ansiedad sobre su desempeño sexual. Si el hombre se reserva las preocupaciones, es más probable que pierda la erección. Los hombres que no pueden expresar y resolver los sentimientos de enojo o frustración hacia su pareja pueden estar retrayendo la erección como un arma en el marco del conflicto. En estas circunstancias, el asesoramiento puede ayudar mucho a ambos integrantes de la pareja.

Si los problemas con la erección parecen tener origen en un medicamento que se está tomando por una condición no relacionada, se debe consultar con el médico. Es posible que el hombre se beneficie con una reducción de la dosis o cambiando a otra droga con la misma acción pero sin este efecto colateral. NO se debe modificar ni interrumpir la medicación sin antes consultar con el médico.

Se recomienda hablar con el médico si los problemas eréctiles están relacionados con el temor de problemas cardíacos recurrentes: las relaciones sexuales generalmente son seguras en estas circunstancias.

### **Se debe llamar al médico si:**

- Las medidas de autocuidado no resuelven el problema y el hombre continúa teniendo dificultades con las erecciones.
- El paciente sospecha que la causa del problema es un medicamento.
- Los problemas comenzaron luego de una lesión o una cirugía de próstata u otra intervención

relacionada.

- Se presentan otros síntomas como dolor en la parte baja de la espalda, dolor abdominal o cambios en la micción.

Se debe llamar al médico de inmediato o presentarse en la sala de emergencias más cercana si el paciente está tomando una medicación para los problemas eréctiles y se experimenta una erección no deseada o dolorosa que se prolonga por más de una hora. De lo contrario, se puede sufrir de impotencia permanente o se puede producir otro daño perdurable en el pene.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>