

Disfunción eréctil (DE): Prevención

Urology Care
FOUNDATION™
*The Official Foundation of the
American Urological Association*

¿QUÉ ES DISFUNCIÓN ERÉCTIL (DE)?

La DE, o disfunción eréctil, sucede cuando a un hombre le resulta difícil conseguir o mantener una erección lo suficientemente fuerte para tener relaciones sexuales satisfactorias. Afecta a alrededor de uno (1) de cada dos (2) hombres mayores de 50 años. Para algunos hombres, la DE solo ocurre de vez en cuando. Para otros, se trata de un problema más serio y permanente.

¿QUÉ CAUSA LA “DE”?

Si bien la DE es más común a medida que los hombres envejecen, el envejecimiento no es la causa del problema. La DE puede indicar un problema de salud y/o emocional subyacente. Descubrir y tratar la(s) causa(s) de su DE puede mejorar su salud general y su vida sexual.

La DE ocurre cuando no hay suficiente flujo de sangre al pene o cuando los nervios del pene están dañados. La DE puede resultar de una lesión, cirugía, enfermedad cardíaca, enfermedad arterial periférica o presión arterial alta. Puede deberse a niveles altos de azúcar en la sangre, consumo de alcohol, drogas o tabaco. Algunos medicamentos pueden causar DE. El estrés emocional (depresión, ansiedad o problemas interpersonales) también puede conducir a la DE o empeorarla.

¿CÓMO DISMINUIR EL RIESGO DE TENER “DE”?

Tomar medidas activas para prevenir la DE puede ayudar a su función sexual y mejorar su salud en general. Lo mejor para usted es:

- Hacer ejercicio con regularidad
- Mantener o llegar a un peso saludable
- Evitar fumar o vapear
- Limitar el consumo de alcohol (dos bebidas o menos por día)
- Evitar el consumo de drogas ilegales
- Ajustar su dosis de medicamentos en caso de ser necesario (nunca la cambie sin antes consultar con su médico)
- Adoptar mejores hábitos de sueño (7-8 horas son ideales por noche) y ejercicio.
- Ocuparse de otros problemas de salud, como niveles altos de azúcar en la sangre y enfermedades cardíacas, arteriales o renales (trabaje junto a su médico para mejorar su salud)

Si tiene DE, hable con su médico para saber las causas y cómo encontrar el mejor tratamiento.

¿CÓMO SE TRATA LA “DE”?

Su médico querrá saber sobre su salud física y emocional antes de elegir un tratamiento. Es posible que le indiquen cambiar sus hábitos de vida o los medicamentos que este tomando. Por ejemplo, podrían sugerirle perder peso o hacer más ejercicio, como también indicarle dejar de fumar, vapear, consumir drogas o alcohol. Posiblemente le ofrezcan un tipo de medicamento o dosis diferente del que ya está tomando. Nunca cambie los medicamentos sin antes



Erectile Dysfunction: Prevention

consultar con su médico.

Igualmente, su médico querrá abordar cualquier problema emocional, que podría deberse a relaciones, trabajo, estrés, depresión o ansiedad debido a dificultades pasadas por DE (ansiedad por el desempeño). Su proveedor de atención médica puede derivarlo o remitirlo a un consejero si tiene un problema de salud mental más serio.

Para muchos hombres, es posible prevenir o tratar de forma segura la DE. Los tratamientos van desde la terapia sexual hasta dispositivos de vacío, medicamentos orales o inyectables, terapia hormonal y cirugía. La mayoría de los tratamientos funcionan muy bien.

Si tiene DE, existe ayuda disponible. Converse con su médico acerca de las opciones para prevenir o tratar la DE.

PREGUNTAS QUE HACERLE A SU MÉDICO

¿Qué es la DE y cuáles son sus causas?

¿Cómo puedo prevenir la ED?

¿Puede ayudarme o necesito ver a un especialista? (solicite que lo deriven o remitan en caso de ser necesario)

¿Qué pruebas ayudarán a identificar la causa de mi DE?

¿Qué tratamiento(s) me pueden ayudar? ¿Cómo funcionan?

¿Cuáles son los efectos secundarios?

¿Qué sucede si el primer tratamiento no funciona?

Si la cirugía es mi mejor opción, ¿antes, puedo hablar con un paciente al que usted haya ayudado?

¿Podría ayudarme un terapeuta sexual?

Acerca de la Fundación Urology Care

La Urology Care Foundation es la principal fundación urológica a nivel mundial y es la fundación oficial de la Asociación Americana de Urología (AUA). Brindamos información para quienes manejan activamente su salud urológica y quienes están listos para realizar cambios por su salud. Nuestra información se basa en los materiales de la Asociación Americana de Urología, la cual es revisada por médicos especialistas.

Para obtener más información, visite **UrologyHealth.org/UrologicConditions** o consulte **UrologyHealth.org/FindAUrologist** para encontrar un médico cerca suyo.

Declaración de responsabilidad:

Esta información no es una herramienta para el autodiagnóstico ni un sustituto de un consejo médico profesional. No debe utilizarse ni depender de ella para dicho propósito. Por favor, converse con su urólogo o su profesional médico sobre sus inquietudes de salud. Consulte siempre a un profesional médico antes de comenzar o suspender cualquier tratamiento, incluidos los medicamentos.

Para obtener copias de materiales impresos sobre la DE y otras afecciones urológicas, visite **UrologyHealth.org/Order** o llame al 800-828-7866.

Traducción cortesía de la Confederación Americana de Urología



Confederación
Americana de
Urología