

7.2. Impotencia. Disfunción eréctil

La disfunción eréctil es la **incapacidad constante de lograr o mantener una erección del pene durante el tiempo suficiente para tener relaciones sexuales satisfactorias**. Para lograr una erección, el cerebro, los nervios, las hormonas y los vasos sanguíneos necesitan trabajar en conjunto, y si algo interfiere, se pueden producir problemas de erección.

Usted tiene disfunción eréctil si:

- Logra tener una erección en ocasiones, pero no todas las veces que quiere tener relaciones sexuales.
- Logra tener una erección que no dura lo suficiente para que la relación sexual sea satisfactoria
- No logra tener erecciones en ningún momento.

Puede ocurrir a cualquier edad, pero es más común en hombres mayores de 65 años, aunque no sea una consecuencia inevitable del envejecimiento.

Las **causas** pueden ser:

- **Psicológicas o emocionales**, más común en jóvenes. Los problemas de relación de pareja (mala comunicación, sentimiento de duda o fracaso, estrés, miedo, ansiedad o ira, convertir el sexo en obligación y no en placer).
- **Condición médica**, más común en mayores. Patologías como arterioesclerosis, hipertensión arterial, colesterol alto, diabetes mellitus, enfermedades crónicas del riñón o el hígado, lesiones cerebrales o de médula espinal, esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson, etc.
- **Fármacos**. Antihipertensivos, antidepresivos, analgésicos opiáceos, etc.
- **Comportamientos**. Consumo de tabaco, alcohol, drogas ilegales, obesidad, inactividad física.

Puede conducir a:

- Sentimiento de rechazo ante el sexo.
- Tensión en la relación de pareja.
- Vida sexual insatisfactoria.
- No poder embarazar a su pareja.
- Depresión, ansiedad, estrés y baja autoestima.

¿Cómo se diagnostica y trata la disfunción eréctil?

El médico o médica diagnostica la disfunción eréctil con un historial médico y sexual y un examen físico y de salud mental. Determinará qué tipo de pruebas son las apropiadas (exploración física, análisis de sangre/orina, ecografía) y los tratamientos más eficaces, siempre prescritos con receta. Los efectos secundarios de estos fármacos incluyen: dolor de cabeza, piel enrojecida, indigestión, mareos o visión distorsionada «azul» (sildenafil); generalmente, son de corta duración y se resuelven. No obstante, pueden no ser apropiados si la presión arterial está alta o muy baja, los niveles de azúcar presentan un mal control, existe un problema cardíaco grave, se toman de nitratos etc. Puede ser derivado al urólogo, quien le indicará otras alternativas (medicamentos, dispositivos o cirugía).



¿Qué puede hacer?

- Seguir un estilo de vida saludable, alimentación adecuada (baja en grasas saturadas y sodio), con descanso suficiente y actividad física según edad. Debe evitarse alcohol, tabaco y otros tóxicos.
- Si el problema está asociado con algún medicamento que toma, consulte a su médico (que puede sugerir cambio de dosis o fármaco diferente).
- Colaborar activamente en el control de su diabetes o hipertensión arterial.
- Terapia psicológica cuando el estrés o los problemas de relación de pareja sean los causantes. La terapia suele ser más eficaz si la pareja participa. Las parejas aprenden nuevas formas de demostrarse afecto y de complacerse. Es importante no culpabilizarse y buscar una solución de forma activa y positiva.
- No renuncie a la sexualidad. Es un problema frecuente, hágale abiertamente con su pareja.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si tiene problemas para lograr o mantener una erección en más del 25% de las veces.
- Recuerde que puede ser un síntoma de un problema médico más serio (enfermedad vascular como ataque cardíaco o accidente cerebrovascular).
- Si toma inhibidores de la fosfodiesterasa-5 y presenta pérdida repentina de la visión en uno o ambos ojos.
- Si se pone alprostadil y se mantiene la erección más de 4 a 6 horas.

¿Dónde conseguir más información?

- <https://www.mayoclinic.org/patient-care-and-health-information>
- <https://www.hormone.org/audiencias/pacientes-y-cuidadores/preguntas-y-respuestas/2012/disfuncion-erectil>
- <https://familydoctor.org/condition/erectile-dysfunction/>
- <https://www.niddk.nih.gov/health-information/urologic-diseases/erectile-dysfunction>