

## 7.2. Impotencia. Disfunción eréctil

La **disfunción eréctil**, antes llamada impotencia, es la incapacidad para conseguir o mantener la suficiente rigidez del pene que permita una relación sexual satisfactoria. No incluye alteraciones del deseo sexual, eyaculación u orgasmo, aunque a veces puedan estar alteradas. Tampoco los fallos ocasionales de la erección ante determinadas situaciones.

La disfunción eréctil aumenta con la edad, pero no es una consecuencia inevitable del envejecimiento. Los hombres mayores pueden alcanzar la erección y disfrutar del sexo, aunque habitualmente necesitarán más estímulos y más tiempo para alcanzar una erección.

La **causa de una disfunción eréctil** puede ser:

- **Psicológica.** Cuanto más joven es la persona y menos tiempo lleva con fallos en la erección, más probable es que la causa sea psicológica. Por ejemplo, la disfunción puede estar provocada por estados de ansiedad debidos a problemas en el trabajo, en la familia. Estados de ánimo triste o deprimido.
- **Enfermedad física.** En hombres mayores de 50 años y si dura más de 1 año, es más probable que la causa sea por enfermedad física, **consumo excesivo de alcohol, tabaco** u otras drogas, **medicamentos** (antihipertensivos, antidepresivos, etc.), **aterosclerosis**, diabetes, lesiones cerebrales o de la médula espinal, esclerosis múltiple, enfermedad de Parkinson, enfermedades crónicas del hígado o riñón, etc.

La disfunción eréctil **puede conducir a sentimientos** de tipo:

- Tensión o angustia ante el sexo, debido a una mala experiencia previa.
- Sentimientos de rechazo ante el sexo.
- Problemas de relación con la pareja.

El tratamiento depende de la causa. Existe medicación que puede ayudarle, su médico le orientará. Sin embargo, no todo el mundo puede usar estos medicamentos. Si los fármacos no son apropiados para usted, hay otras alternativas. El médico de familia puede derivarlo al urólogo para valorar estas opciones.

### ¿Qué puede hacer?

- Si tiene diabetes o hipertensión, colabore activamente en el control de los niveles de azúcar en la sangre y la presión arterial, ya que un mal control puede producir disfunción eréctil.
- Pida **ayuda psicológica** cuando el estrés o los problemas de relación con su pareja sexual sean los que pueden producir problemas de erección. La terapia suele ser más eficaz si su pareja también participa. Las parejas pueden aprender nuevas formas de demostrarse afecto y de complacerse. Es importante no culpabilizarse y buscar una solución de forma activa y positiva.
- Siga un **estilo de vida saludable**, con una actividad física adecuada para su edad. Evite abusar del alcohol y otros tóxicos.
- Algunos **fármacos** pueden causar disfunción eréctil. Si lo asocia con alguna medicación, consúltelo con su médico.
- No lo atribuya simplemente a la edad, existen problemas físicos tratables y su médico podría ayudarle, ya que hay tratamientos eficaces.
- No renuncie a la sexualidad. Es un problema frecuente, háblelo abiertamente con su pareja.



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Si usted cree que padece disfunción eréctil, con cambios respecto a su situación previa. Recuerde que puede ser un síntoma de otra enfermedad. Su médico determinará qué tipo de pruebas son apropiadas para usted.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://familydoctor.org/familydoctor/en/diseases-conditions/erectile-dysfunction.html>
- <http://kidney.niddk.nih.gov/spanish/pubs/ED/index.aspx>