

DISFUNCIÓN ERECTIL OPCIONES DE TRATAMIENTO en la diabetes y otras patologías:

Pregunte al profesional de atención médica si alguna de estas opciones podría ser beneficiosa para usted:

- **Medicamentos orales.** Algunos de los medicamentos para tratar la disfunción eréctil son sildenafil (Viagra), tadalafil (Cialis, Adcirca), vardenafil o avanafil (Stendra). Los medicamentos orales son píldoras que se toman por boca. Estas píldoras pueden ayudar a facilitar el flujo sanguíneo al pene, lo que hace que sea más fácil lograr y mantener una erección. Pregúntele al médico si alguno de estos medicamentos es una opción segura para usted.
- **Otros medicamentos.** Si las píldoras no son una buena opción para usted, el profesional de atención médica podría recomendarle un supositorio pequeño, que se inserta en la punta del pene antes de tener relaciones sexuales. Otra posibilidad es un medicamento que se inyecta en la base o en un costado del pene. Al igual que los medicamentos orales, estos aumentan el flujo sanguíneo que le ayuda a lograr y mantener una erección.
- **Dispositivo de erección por vacío.** Este dispositivo, también conocido como bomba para el pene o bomba de vacío, es un cilindro hueco donde se introduce el pene. Usa una bomba para llevar sangre al pene y generar una erección.

Luego, se coloca una banda en la base del pene para mantener la erección una vez que se retira el cilindro. Este dispositivo manual o a batería es de bajo riesgo y fácil de usar.

Si una bomba para el pene es una buena opción para usted, el profesional de atención médica podría recetarle un

modelo específico. De esa manera, puede asegurarse de que se adapte a sus necesidades y sea un dispositivo de buena calidad.

- **Implantes penianos**. Si los medicamentos o la bomba para el pene no dan resultado, un implante quirúrgico podría ser una opción. Los implantes penianos semirrígidos o inflables son una alternativa segura y eficaz para muchos hombres con disfunción eréctil.

ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Pocos cambios pueden marcar una gran diferencia. Pruebe estos consejos para mejorar su salud en general y la disfunción eréctil:

- **Deje de fumar**. Fumar y otros consumos de tabaco estrechan los vasos sanguíneos. Por lo tanto, llega menos sangre al pene. Además, fumar reduce los niveles de óxido nítrico del organismo. El óxido nítrico envía señales al cuerpo para que la sangre fluya hacia el pene. Menos óxido nítrico significa menos flujo sanguíneo. Un menor flujo sanguíneo puede causar o empeorar la disfunción eréctil.

Si intentó dejar de fumar por su cuenta, pero no lo logró, no se rinda. Pida ayuda. Hay muchos métodos que ayudan a dejar de fumar, por ejemplo, tomar medicamentos.

- **Piense en lo que come**. No existe un plan de alimentación único para todas las personas con diabetes. Sin embargo, un profesional de atención médica puede ofrecerle la combinación adecuada de carbohidratos, proteínas y grasas para su salud. También puede decirle qué tipo de alimentos son mejores para usted.
- **Baje el exceso de peso**. El sobrepeso puede causar o empeorar la disfunción eréctil.
- **Muévase**. El ejercicio ayuda a mejorar otras afecciones que pueden causar disfunción eréctil. Aumenta el flujo

sanguíneo y ayuda a reducir el estrés y el peso. Empiece a su ritmo. Un profesional de atención médica puede ayudarle a crear un plan adaptado a sus capacidades.

- **Deje de beber o reduzca el consumo de alcohol.** El alcohol puede repercutir en la disfunción eréctil. Si decide beber alcohol, la clave es el equilibrio. En los adultos sanos, eso significa que puede tomar hasta un vaso al día en el caso de los hombres mayores de 65 años. O bien, hasta dos vasos al día para los hombres menores de 65 años.

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/erectile-dysfunction/in-depth/erectile-dysfunction/art-20043927?p=1>