

## **Documento para la población general**

### **DEFINICIÓN DE SALUD SEXUAL SEGÚN LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD (OMS)**

La OMS define la salud sexual como un derecho humano básico, que incluye la capacidad para disfrutar y controlar la conducta sexual y la función reproductiva de acuerdo con la ética social y personal. Esta declaración implica que se debe tener la libertad para que no se inhíba la respuesta sexual ni se altere la relación sexual por temor, por vergüenza, por sentido de culpabilidad, por falsas creencias o debido a otros factores. Pero, también implica que se debe disponer de la libertad para que las enfermedades orgánicas y otras deficiencias no interfieran con la función sexual y reproductiva.

### **¿QUÉ SE ENTIENDE POR DISFUNCIÓN ERÉCTIL?**

La disfunción eréctil (DE), (antes denominada impotencia), se define como la incapacidad persistente para conseguir y mantener una erección suficiente para la realización satisfactoria de la relación sexual.

Esta definición excluye por tanto a los trastornos del deseo sexual, de la eyaculación y del orgasmo. Quedan también excluidos de esta definición los fallos ocasionales de la erección que pueden ocurrir en determinadas situaciones y que no implican una alteración permanente de la erección.

La DE es un trastorno benigno (no amenaza la vida), pero afecta de una forma muy importante a la calidad de vida de los que la padecen.

El hecho de que la potencia sexual se asocie a la virilidad o la hombría, determina que la DE tenga una carga social muy negativa, que dificulta su libre expresión e induce que se sufra en silencio. Además, al pertenecer a la esfera íntima de las personas, tiene implicaciones de índole moral y religiosa.

Muy a menudo, la población en general vive este problema de salud como una consecuencia natural del envejecimiento, con una importante falta de información y educación. Hasta hace pocos años la carencia de tratamientos eficaces para la mayoría de los que se atrevían a consultar cerraba el círculo que condenaba este problema de salud al silencio.

## **¿AFECTA A MUCHOS HOMBRES?**

La frecuencia de este problema de salud es mayor de lo que se suponía y afecta, según el estudio EDEM realizado en España, a un 12% de la población de varones entre 25 y 70 años, esto equivale en términos absolutos, aproximadamente, a dos millones de afectados. Se estima que padecen este problema de salud más de 100 millones de varones en todo el mundo; sin embargo, según los resultados del estudio EDEM, en España sólo un 16% de los hombres afectados consultan al médico acerca de su trastorno.

Su incidencia aumenta con la edad y con enfermedades intercurrentes, que a su vez son más frecuentes a medida que aumenta la edad, como la presencia de diabetes, hipertensión arterial, el hábito de fumar, alteraciones de los lípidos y otros muchos factores.

## **FUNCIÓN NORMAL DEL PENE**

El pene está compuesto de tres estructuras tubulares, los dos cuerpos cavernosos y un cuerpo esponjoso. Por el interior del cuerpo esponjoso discurre la uretra. La uretra es un conducto que comunica la vejiga con el exterior permitiendo el paso de la orina y el semen. Los cuerpos cavernosos son dos estructuras que aumentan de rigidez con la erección, debido al atrapamiento de sangre a presión en su interior. La sangre afluye a los cuerpos cavernosos a través de las arterias cavernosas. Hay alrededor de siete a ocho veces más sangre en el pene cuando está en erección que cuando está en flacidez.

El proceso que permite el atrapamiento de sangre en el pene se desencadena habitualmente en el cerebro tras un estímulo sexual (táctil, visual, olfatorio, auditivo o psicológico). Dicho impulso nervioso viaja desde el cerebro por los nervios hasta el pene, dando lugar a que las arterias se dilaten y permitan la entrada de sangre a presión dentro de los cuerpos cavernosos. Una vez que sobreviene la eyaculación y termina el estímulo erótico las arterias se contraen y la erección desaparece paulatinamente.

Además de estas erecciones que tiene lugar tras un estímulo erótico, existen otras erecciones que ocurren durante el sueño; existen de 3 a 5 episodios durante una noche normal que duran, aproximadamente, entre 30 y 60 minutos cada uno. Por esta razón, los hombres se despiertan en ocasiones con una erección.

## Documento de Consenso sobre Disfunción Eréctil

# Documento para la población general

Las erecciones, tanto las nocturnas como las provocadas por un estímulo sexual, permiten que el pene mantenga su función normal al oxigenarse adecuadamente. Tener una actividad sexual frecuente y estable es beneficioso para la fisiología de la erección.

### PROBLEMAS CON LA ERECCIÓN

Existen muchos problemas, tanto físicos como psíquicos, que pueden afectar el normal funcionamiento del pene.

Entre los problemas físicos u orgánicos se encuentran el envejecimiento, ciertas enfermedades (hipertensión, diabetes, etc.), accidentes, el hábito de fumar, ciertas operaciones, el abuso del alcohol y drogas y el uso de fármacos.

- **Envejecimiento.** El envejecimiento natural hace que cambie la respuesta sexual en el varón, pero no condiciona por sí mismo la aparición de DE. De la misma forma que una persona debe ser capaz de andar durante toda su vida, también debe ser capaz de mantener relaciones sexuales. A medida que los hombres envejecen pueden esperar que tengan lugar algunos cambios en su vida sexual. Por ejemplo, puede llevar un poco más de tiempo lograr una erección o se puede requerir una estimulación física más directa. Pero, la DE no es el resultado inevitable del envejecimiento.
- **Enfermedades.** Conforme se envejece, aparecen muchas enfermedades comunes que pueden causar problemas en la erección, como la arteriosclerosis, la hipertensión, accidentes cerebro-vasculares, infartos o angina de pecho, diabetes, etc. El cáncer también puede dar lugar a DE, la quimioterapia, el tratamiento quirúrgico de algunos cánceres (próstata, vejiga o recto), la radioterapia, así como enfermedades del riñón o del hígado. Puede haber también problemas hormonales tiroideos y especialmente de la hormona que, entre otras funciones, está relacionada con el deseo sexual, la testosterona. A medida que el varón envejece puede disminuir, de forma natural, la cantidad de testosterona en sangre y ser ésta una de las razones por la que los varones a partir de cierta edad pueden tener menos deseo sexual.
- **Fármacos.** Alrededor de 200 fármacos utilizados para tratar determinadas enfermedades (hipertensión arterial, depresión, úlcera de estómago, etc.), pueden afectar a la capacidad de tener una erección.

- **Tabaco y alcohol.** Pueden lesionar los nervios y las arterias y dar lugar a un fallo en la erección. Abandonar estos hábitos tóxicos puede mejorar la capacidad eréctil.
- **Problemas psíquicos o emocionales.** Los problemas de carácter psicológico pueden jugar un papel importante en la capacidad de conseguir y mantener una erección y frecuentemente son poco valorados. Las angustias y ansiedades de la vida diaria pueden hacer que uno no desee mantener relaciones sexuales con la misma frecuencia y que haya una disminución en la capacidad de realizarlas con éxito. Otros problemas psicológicos pueden ser la timidez, la inseguridad de quedar bien en la relación sexual, la preocupación por el tamaño del pene o el miedo a la relación de pareja. El miedo a fallar en la actividad sexual es quizás el más importante, pues el varón focaliza su atención en conseguir una erección, en lugar de disfrutar de otros aspectos del sexo, lo que puede dificultar conseguir una erección (rol del espectador).

## **QUÉ HACER CUANDO APARECEN LOS PROBLEMAS DE ERECCIÓN**

Si usted experimenta problemas de erección, el primer paso es hablar con su pareja y acudir a su médico. Debe exponer al médico con claridad cuál es su problema y debe contestar con sinceridad a sus preguntas. Su médico intentará confirmar si existe o no un problema de erección, intentará investigar la causa mediante una exploración física y algunos análisis o cuestionarios. La DE puede ser en ocasiones el primer síntoma de otras enfermedades subyacentes.

El médico, por una parte, intentará modificar aquellos factores (tabaco, alcohol, medicamentos, etc.), que pueden favorecer el desarrollo de una DE; por otra, tratará las enfermedades (diabetes, hipertensión arterial, etc.), que pueden ser la causa de la DE. En muchos casos, además, será necesario añadir un tratamiento específico para la DE.

Puede que el médico le ponga un tratamiento directamente o bien que le remita a un especialista para que determine una causa poco clara o en la que son necesarios más estudios e instaure un tratamiento más específico.

# Documento de Consenso sobre Disfunción Eréctil

## Documento para la población general

### ALTERNATIVAS TERAPÉUTICAS

Para la DE existen tratamientos médicos y quirúrgicos.

Siempre que sea posible, se tratará la causa que ha originado la DE. Ejemplo de ello es la psicoterapia o terapia sexual cuando el origen sea de tipo psicológico.

La opción terapéutica menos invasiva son los fármacos que se administran por boca. El sildenafil (Viagra®), actúa a nivel del pene y ha mostrado un alto grado de eficacia y seguridad en el tratamiento de la DE, independientemente de su causa y severidad. La apomorfina (Uprima®, Taluvián®), actúa a nivel del cerebro y se ha comercializado recientemente.

El tratamiento por vía oral debe ser prescrito y supervisado por un médico. Si esta medicación no resultara eficaz, si no la tolerase o si existieran contraindicaciones para su uso, se pasará al segundo escalón de tratamiento que deberá ser aplicado por el especialista experto en andrología y que consiste en la administración de fármacos inyectados en el pene por el propio paciente. Si este tratamiento no resultara eficaz, el siguiente puede ser el implante de una prótesis de pene. Existen otras opciones de tratamiento como dispositivos de vacío o bandas constrictoras del pene que pueden ser útiles para determinados pacientes.

### RECOMENDACIONES SOBRE LA SEXUALIDAD DEL VARÓN

1. No renuncie a la sexualidad, es un derecho humano básico.
2. La DE es un problema de salud muy frecuente reconocido por la OMS, no está usted solo. Hable con su pareja abiertamente y sin miedos.
3. Aunque la capacidad eréctil del varón (la potencia sexual) cambia con la edad, nadie es demasiado mayor para consultar por problemas de DE.
4. Mantenga una actividad sexual frecuente y estable, se ha comprobado que tiene un efecto beneficioso sobre la propia erección.
5. No fume, no beba excesivamente, haga ejercicio físico con regularidad y pregunte a su médico si los fármacos que toma pueden ser perjudiciales para la erección y si pueden ser cambiados.

6. Las causas de la DE son múltiples: puede tener origen psicológico u orgánico y frecuentemente coexisten ambos factores. Usted no tiene la culpa de padecerla.
7. La DE puede ser el síntoma inicial de muchas enfermedades. Si se presenta esta alteración, consulte a su médico.
8. La diabetes, la hipertensión arterial, el aumento de colesterol y el hábito de fumar son las causas más frecuentes de DE. Si usted tiene alguno de estos factores tiene más probabilidad de desarrollar una DE.
9. Existen en la actualidad métodos de tratamiento muy eficaces, muy seguros y poco invasivos para esta alteración. No tenga miedo.
10. El consejo más importante que se le puede dar es que acuda a su médico si tiene síntomas de DE.