

Por ti por mí

por el sexo con
Corazón

MANUAL DEL PACIENTE

La disfunción eréctil puede ser síntoma de
enfermedad cardiovascular



Introducción

La Fundación Española del Corazón (FEC), la Fundación para la Investigación en Urología (FIU) y la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) quieren informar a la sociedad sobre los posibles problemas o situaciones que se pueden dar en enfermos cardíacos y/o con disfunción eréctil y sus parejas.

Este manual ha sido elaborado por un comité científico compuesto por cardiólogos, urólogos y médicos de atención primaria: **Dr. Leandro Plaza, Dr. José María Maroto, Dr. Esteban García Porrero, Dr. Jesús Castiñeiras, Dr. Humberto Villavicencio, Dr. José Manuel Cózar, Dr. Ignacio Moncada, Dr. Froilán Sánchez, Dr. Carlos San Martín y Dr. Luis García-Giralda.**

- 1 Definición de disfunción eréctil
- 2 Disfunción eréctil y riesgo cardiovascular
- 3 Fármacos que influyen en la función sexual
- 4 Opciones de tratamiento de la disfunción eréctil



Definición de disfunción eréctil

¿Tengo disfunción eréctil?

La disfunción eréctil, erróneamente llamada impotencia, se define como la incapacidad persistente de conseguir o mantener una erección suficiente que permita una relación sexual satisfactoria.

¿Tienen muchos hombres disfunción eréctil?

El 40% de los hombres mayores de 40 años sufre algún tipo de disfunción eréctil. Es más frecuente a medida que pasan los años, llegando a afectar a más de la mitad de los hombres entre los 40 y 70 años.

Igualmente, en Europa hay un aumento pronunciado de la disfunción eréctil relacionado con la edad.

¿Cómo sé si tengo problemas de erección?

Existe un autotest, como el que adjuntamos, que puede ayudar a autoevaluarse.

¿A qué se puede deber mi disfunción?

Las causas pueden ser múltiples y variadas. Por lo general, en el 80% de los casos se debe a causas físicas y el 20% restante tiene origen psicológico.

EL 40% DE LOS HOMBRES MAYORES DE 40 AÑOS SUFRE ALGÚN TIPO DE DISFUNCIÓN ERÉCTIL. ES MÁS FRECUENTE A MEDIDA QUE PASAN LOS AÑOS

PARA UNA ERECCIÓN NORMAL SE REQUIERE:

- Estado mental sensible
- Glándula pituitaria normal
- Cerebro y sistema nervioso central intactos
- Flujo sanguíneo adecuado al pene
- Testosterona adecuada

CAUSAS COMUNES QUE ALTERAN LA ERECCIÓN NORMAL:



- Enfermedades psiquiátricas



- Disminución de la testosterona



- Enfermedad cardíaca



- Trastornos circulatorios



- Medicamentos



- Diabetes mellitus



- Estrés



- Hipertensión arterial



- Tabaquismo

¿Hay siempre alteraciones psicológicas en la disfunción?

Con la disfunción eréctil se produce pérdida de la autoestima y confianza del paciente, problemas en la relación con la pareja, depresión y alteración de las relaciones interpersonales.

Las relaciones de pareja conforman una parte muy importante de lo que nos mantiene sanos y nos hace percibirnos como saludables y con una adecuada calidad de vida. Problemas sexuales de diferente índole, y de forma especial por su prevalencia la disfunción eréctil, pueden impedir experimentar la satisfacción de pareja, provocando un desequilibrio relacional y, eventualmente, una desestructuración de la relación, no sólo sexual sino también de pareja.

¿Tiene importancia la disfunción eréctil?

La disfunción eréctil puede predecir la existencia de enfermedad coronaria y otros trastornos vasculares. Los pacientes con disfunción eréctil presentan una gran cantidad y variedad de enfermedades concomitantes, la mayoría de índole cardiovascular. La prevalencia de estas enfermedades es mayor conforme aumenta la gravedad de la disfunción eréctil.

El riesgo de padecer enfermedad cardiovascular en los pacientes con disfunción eréctil es el mismo que tienen las personas con antecedentes familiares de enfermedad cardiovascular y fumadoras. Ese riesgo es mayor que en los pacientes con colesterol alto y la mitad que en un paciente con diabetes.

**LA DISFUNCIÓN ERÉCTIL PUEDE
PREDECIR LA EXISTENCIA DE PATOLOGÍA
CORONARIA Y OTROS TRASTORNOS
VASCULARES**

2

Disfunción eréctil y riesgo cardiovascular

¿Tiene algo que ver la aterosclerosis con la disfunción eréctil?

Dos de cada tres varones con hipertensión arterial tienen disfunción eréctil y más de la mitad de los varones con disfunción eréctil tiene colesterol alto, lesiones coronarias y prueba de esfuerzo alterada.

Además, en casi todos los pacientes, la disfunción eréctil aparece en un promedio de dos a tres años antes de la aparición de enfermedad arterial coronaria.

¿Los infartados tienen disfunción eréctil?

No necesariamente por haber tenido un infarto de miocardio se puede padecer disfunción eréctil, aunque existe un riesgo elevado.

CAUSAS VASCULARES DE LA DISFUNCIÓN ERÉCTIL:



▪ Hipertensión



▪ Aterosclerosis



▪ Tabaquismo

¿La vida cardiosaludable mejora mis erecciones?

Prevenir los factores de riesgo cardiovascular mejora el flujo sanguíneo durante la erección, por lo que a un paciente con disfunción eréctil se le debería preguntar sobre su salud cardíaca y factores de riesgo cardiovascular.

Por ejemplo, el riesgo de tener disfunción eréctil fue significativamente mayor en pacientes con obesidad central.

Otro dato relevante es que el 40% de los varones con disfunción eréctil tiene oclusiones coronarias significativas.

¿Los cardiopatas tienen riesgo al realizar la actividad sexual?

El cardiólogo dará el consejo individualizado, pero, en general, el paciente bien controlado y tratado no tiene riesgo.

LA ACTIVIDAD SEXUAL SUPONE EL MISMO ESFUERZO QUE UNA CAMINATA NORMAL

¿Los cardiopatas con disfunción eréctil pueden tener actividad sexual?

El esfuerzo cardiovascular que requiere la actividad sexual equivale a la actividad de las tareas habituales; por tanto, cualquier persona puede tener relaciones sexuales en circunstancias normales.

Aquellos pacientes que han sufrido cardiopatía isquémica pueden tener relaciones sexuales con normalidad una vez que sean dados de alta del episodio agudo.

3

Fármacos que influyen en la función sexual

Muchos medicamentos para el corazón, la hipertensión o la depresión producen disfunción eréctil.

El alcohol y el tabaco también producen disfunción eréctil.

CAUSAS QUÍMICAS DE LA DISFUNCIÓN ERÉCTIL:



▪ Fármacos



▪ Alcohol



▪ Tabaquismo

4

Opciones de tratamiento de la disfunción eréctil

Los cambios en el estilo de vida como el ejercicio, la dieta, el control del peso, el abandono del tabaco... ¿influyen en mi vida sexual?

Su corrección influye de forma muy positiva en la salud sexual. La modificación de los estilos de vida posee una gran influencia, ya que la disfunción eréctil comparte los mismos mecanismos que la enfermedad coronaria.

Es por este motivo que nuestra primera actuación debe ir dirigida a mejorar el estilo de vida, consumiendo una dieta saludable baja en grasas, reduciendo el consumo de alcohol, evitando el tabaco, perdiendo peso e incrementando la actividad física.

De esta forma, se benefician los pacientes con cardiopatía y/o disfunción eréctil, mejorando la función arterial y ayudando al tratamiento farmacológico.

NUESTRA PRIMERA ACTUACIÓN PARA MEJORAR NUESTRA VIDA SEXUAL DEBERÍA SER UN CAMBIO EN EL ESTILO DE VIDA, CONSUMIENDO UNA DIETA BAJA EN GRASAS, REDUCIENDO EL CONSUMO DE ALCOHOL, EVITANDO EL TABACO, PERDIENDO PESO Y AUMENTANDO LA ACTIVIDAD FÍSICA

TRATAMIENTOS DE LA DISFUNCIÓN ERÉCTIL:



¿Mi pareja me puede ayudar?

Es imprescindible la colaboración de la pareja. La capacidad de diálogo en la pareja es fundamental para afrontar la disfunción eréctil, hasta el punto de que el número de consultas a profesionales por este problema se duplica si hay buena relación afectiva.

La falta de colaboración en la pareja es la principal causa de que el paciente no acuda al médico, a pesar de que casi el 90% de los casos tenga solución.

ES IMPRESCINDIBLE LA IMPLICACIÓN DE LA PAREJA. LA CAPACIDAD DE DIÁLOGO ES FUNDAMENTAL PARA AFRONTAR LA DISFUNCIÓN ERÉCTIL

¿Los cardiópatas podemos tomar medicación para la impotencia?

La mayoría de los cardiópatas no tienen problema para tomar la medicación. Solamente los que están tomando nitratos no pueden tomarla, y siempre es aconsejable consultar con un cardiólogo.

¿Son eficaces los fármacos para la disfunción eréctil?

Su eficacia supera el 80% desde el principio y se mantiene a lo largo del tiempo en cualquier grupo de edad, en cualquier grado de afectación y por cualquier causa.

LA EFICACIA DE LOS FÁRMACOS PARA LA DISFUNCIÓN ERÉCTIL, SUPERA EL 80% DESDE EL PRINCIPIO Y CONTINÚA EN EL TIEMPO

¿Todos los medicamentos para la disfunción eréctil son iguales?

Actúan a distinto nivel, siendo más eficaces los que actúan a nivel periférico. Entre ellos, se diferencian por el tiempo de actuación.

¿Existen otros tratamientos para la disfunción eréctil diferentes de los medicamentos?

Sí existen, pero es conveniente revisar la evaluación vascular, neurológica, psicológica y hormonal antes de tomar otras alternativas.

El consejo sexual debe estar basado en la rotura del “círculo vicioso” provocado por una ansiedad anticipatoria, la auto observación y el miedo al fracaso, tanto del paciente como de su pareja.

Lo fundamental del tratamiento consiste en crear las condiciones apropiadas para que las relaciones sexuales vuelvan a ser agradables y divertidas.

OTROS TRATAMIENTOS DE LA DISFUNCION ERÉCTIL:

- **Inyección intracavernosa de fármacos vasoactivos**
- **Bomba de succión por vacío**
- **Prótesis penianas**

¿Existen medicamentos falsificados para la disfunción eréctil?

Hay ventas fraudulentas a través de la red que todos los médicos desaconsejamos. La falsificación de medicamentos es un problema creciente, tanto en cifras como en extensión y alcance geográfico.

En los análisis efectuados a falsificaciones confiscadas se han encontrado situaciones muy diversas, como son la ausencia total de principio activo o una concentración menor de la señalada. El 65% de los fármacos para la disfunción eréctil que se compran por Internet son falsos, según demuestra un estudio realizado por autoridades sanitarias.

**LA FALSIFICACIÓN DE MEDICAMENTOS
ES UN PROBLEMA CRECIENTE, TANTO
EN CIFRAS COMO EN EXTENSIÓN Y
ALCANCE GEOGRÁFICO**

¿Quién me puede ayudar con mi problema de disfunción eréctil?

Los médicos pueden ayudar a sus pacientes a superar la vergüenza abordando los temas de salud sexual. Para ello se deben eliminar barreras como la falta de conciencia o de conocimiento del problema y de las opciones de tratamiento disponibles, el temor a que la disfunción eréctil sea síntoma de una enfermedad médica o psicológica más seria así como los aspectos culturales y religiosos.

CONSEJOS Y ADVERTENCIAS PARA MEJORAR LA SEXUALIDAD:

- Es importante concienciarse de que se tiene un problema de erección, que eso no te hace “impotente”, ni disminuye tu valor como persona ni como varón.
- Es conveniente explorar y combatir mitos negativos que generalmente van unidos a la disfunción eréctil.
- La disfunción eréctil no supone que exista necesariamente un conflicto afectivo en la pareja.
- La disfunción eréctil, aunque sea por causa predominantemente psicológica, no supone, en general, un problema psicopatológico profundo.
- La disfunción eréctil no implica necesariamente que el varón haya perdido interés sexual por su pareja o que esté teniendo relaciones sexuales extraconyugales.
- En la disfunción eréctil sólo está afectada, en principio, la fase de excitación. El varón puede sentir deseo y placer sensual.
- La disfunción eréctil puede tener un tratamiento eficaz en muchas ocasiones y no necesariamente va asociada a la edad.
- Es muy beneficioso intervenir en el estilo de vida y concienciarse sobre la importancia del efecto negativo de estrés y del exceso de trabajo en la sexualidad. Dedicar tiempo a uno mismo, a la relación de pareja y la trascendencia que esto tiene para la salud en general.
- Conviene cultivar un clima de tolerancia a la frustración (“no siempre puede salir todo bien”, “puede haber altibajos en el tratamiento”) y tratar este asunto con un cierto sentido del humor, que siempre facilita mucho las cosas.
- Se aconseja incentivar unas relaciones sexuales flexibles, espontáneas, donde la sensualidad y la ternura tengan un papel importante, donde no existan obligaciones absolutas como llegar “siempre” al orgasmo, ni expectativas excesivas y no realistas. Generalmente, la pareja tendrá que intervenir en el proceso de tratamiento.



SOCIEDAD
ESPAÑOLA DE
CARDIOLOGÍA

FUNDACIÓN
ESPAÑOLA
DEL CORAZÓN



AEU
ASOCIACIÓN ESPAÑOLA
DE UROLOGÍA



FUNDACIÓN PARA LA
INVESTIGACIÓN EN UROLOGÍA



Lilly