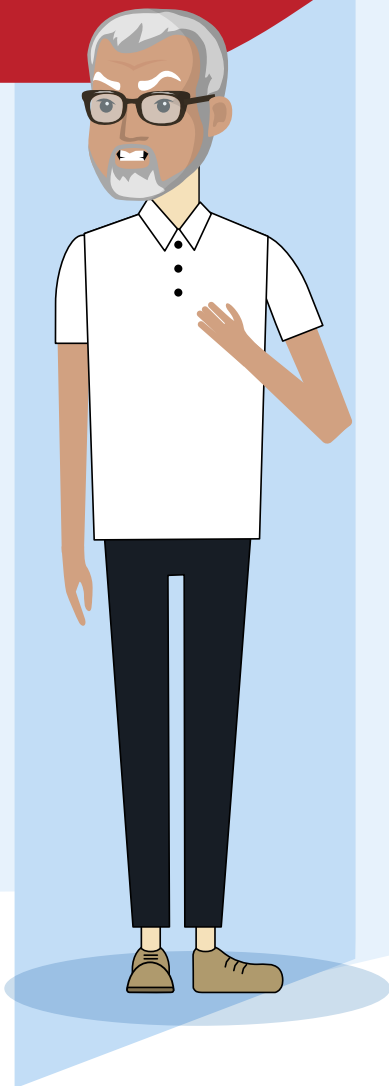


# Recomendaciones

para el paciente con  
**disfunción eréctil** y  
riesgo cardiovascular



**Dr. Josep Torremadé Barreda**

MD, PhD, FEBU, FECSM

Facultativo especialista en urología.

Responsable de la Unidad de Andrología  
y Cirugía Reconstructiva Urogenital del  
Hospital Universitari de Bellvitge.

Director de Andrología Barcelona Teknon

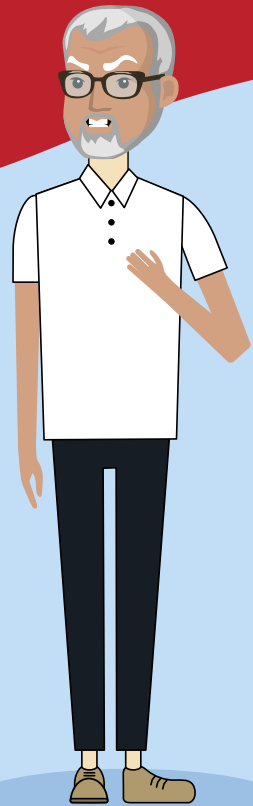


GRUPO  
**MENARINI**

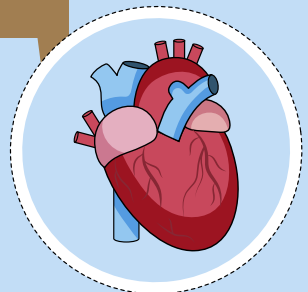
[www.menarini.es](http://www.menarini.es)

La disfunción eréctil puede afectar hasta el 52% de la población entre 40-70 años y se relaciona con factores como la edad y el estado psicoemocional y de salud.

La disfunción eréctil puede ser una manifestación de enfermedad cardiovascular subyacente, siendo especialmente frecuente en pacientes con hipertensión, diabetes, hipercolesterolemia y tabaquismo. El estrés, el alcohol y determinados fármacos también pueden causar disfunción eréctil.



Actualmente, la disfunción eréctil se considera un predictor de enfermedad coronaria silente y aumenta el riesgo de padecer eventos cardiovasculares futuros.



# Recomendaciones

(estilos de vida y hábitos modificables)

Las modificaciones del estilo de vida tienen un gran impacto positivo en la función eréctil, especialmente en pacientes jóvenes.

## EJERCICIO

Realice al menos 30 minutos de ejercicio moderado diario (intensidad aeróbica): caminar, subir escaleras en lugar de tomar el ascensor, realizar actividades al aire libre o ir al gimnasio, etc.



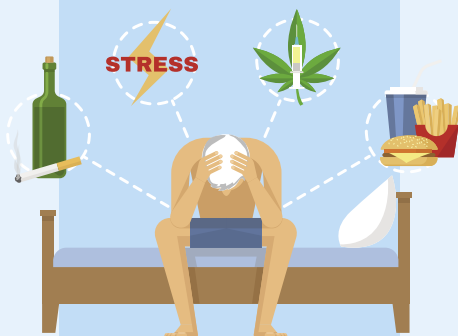
## ALIMENTACIÓN

Siga la dieta mediterránea: consumo abundante de alimentos vegetales y aceite de oliva como principal fuente de grasa. Consumo elevado de pescados y mariscos, moderado de huevos y carne de ave, junto con un bajo consumo de carnes rojas. Consumir principalmente alimentos frescos, de transformación mínima, locales y de temporada. En pacientes obesos se recomienda perder peso.



## HÁBITOS SALUDABLES

- Abandone el hábito tabáquico.
- Evite el consumo abusivo de bebidas alcohólicas.
- Realice terapia sexual o medidas antiestrés que puede recomendarle su especialista.



**Evite automedicarse, tomar medicamentos que no le haya prescrito su médico o comprados por internet.**