

Recomendaciones

para el paciente con
disfunción eréctil y diabetes

Dra. Ana María Puigvert Martínez

Especialista en Andrología.

Co-directora del Institut d'Andrologia i Medicina Sexual (IANDROMS). Barcelona



GRUPO
MENARINI

www.menarini.es

Recomendaciones para el paciente con disfunción eréctil y diabetes

Dra. Ana María Puigvert Martínez

Especialista en Andrología

La disfunción eréctil puede afectar hasta el **75% de hombres con diabetes** debido a las alteraciones vasculares y neurológicas que se producen en estos pacientes.

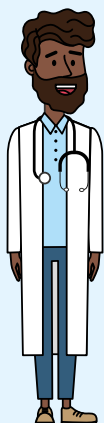
La disfunción eréctil se debe, por una parte, a la alteración de las arterias de los cuerpos cavernosos del pene que no consiguen cumplir su función de acúmulo de sangre para conseguir una erección adecuada; y, por otra parte, a la afectación del mecanismo de transmisión nerviosa para que se produzca la erección.

Modificar los hábitos para llevar un estilo de vida saludable tiene un considerable impacto positivo en la función eréctil.

CONTROL ADECUADO DE LA DIABETES

Un buen control de la diabetes, manteniendo un nivel adecuado de la glucemia, ayuda a prevenir las lesiones de los vasos sanguíneos y los nervios que también están implicados en la patología de la disfunción eréctil, contribuyendo además a un **mejor estado general de salud y de la calidad de vida**.





ALIMENTACIÓN EQUILIBRADA

Seguir una dieta equilibrada ayuda a un mejor seguimiento de la diabetes y, por tanto, de la función eréctil.

- Reduce el consumo de **azúcar** (refrescos, bollería, etc.) intenta equilibrar la ingesta de **hidratos de carbono** para mantener una dosis estable de la medicación para la diabetes.

Se recomienda la ingesta equilibrada de hortalizas, carne, pescado, aceite de oliva, fruta, alimentos con fibra e integrales, e hidratos de carbono en forma de pasta y arroz.

Evita el sobrepeso que limita la mecánica eréctil.

ACTIVIDAD FÍSICA

- Realiza al menos **45 minutos** de ejercicio moderado cada día para incrementar el flujo sanguíneo y mejorar la circulación sanguínea general. De esta manera **controlarás mejor la diabetes y mejorará tu función eréctil**.

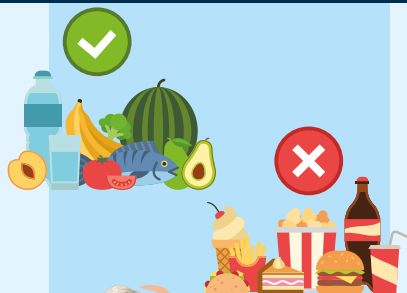
Se recomienda caminar, subir escaleras en lugar de tomar el ascensor y realizar actividades al aire libre o en el gimnasio.

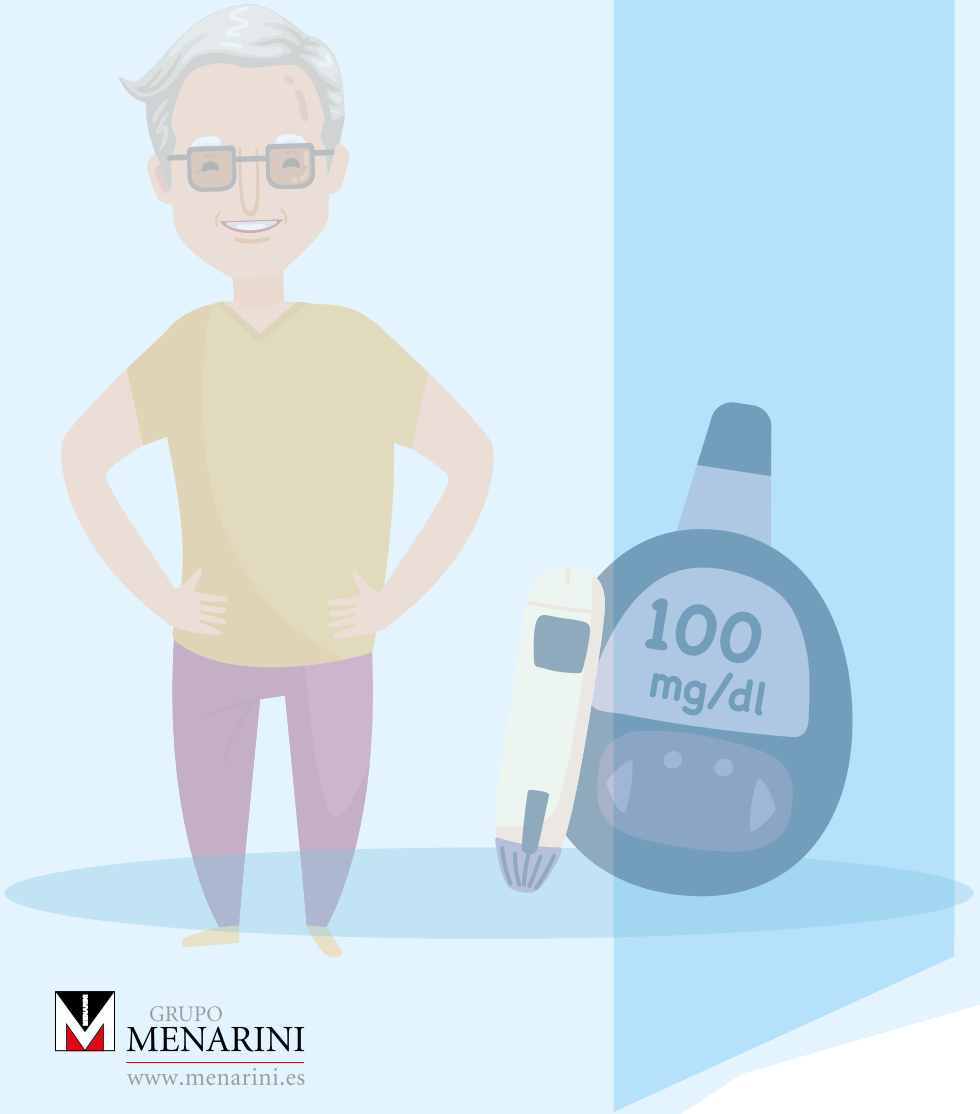
Aumentar la actividad física ayuda además a reducir el estrés y controlar el sobrepeso.

HÁBITOS SALUDABLES

- Abandona el **hábito tabáquico** que estrecha los vasos sanguíneos, agravando las patologías cardiovasculares, reduciendo el flujo en las arterias peneanas y **empeorando la disfunción eréctil**. Además, la nicotina reduce la respuesta a los estímulos sexuales, dificultando la erección.
- Reduce o evita el consumo de **bebidas alcohólicas**, porque el alcohol dificulta **conseguir o mantener la erección**, aumenta la glucosa en sangre, puede incrementar el cortisol (aumentando el estrés) y reducir el nivel de testosterona (con efecto negativo para la libido).

Consulta con tu médico, evita automedicarte, tomar medicamentos que no te haya prescrito el médico o comprados por internet.





GRUPO
MENARINI
www.menarini.es

ESSME21002 OCT21