

No falle en consultar

Si cree que tiene problemas de erección, consúltelo con su médico. Podría ser el síntoma de una enfermedad cardiovascular o de otro problema de salud serio.

Con el tiempo se ha dejado de usar la palabra impotencia, por sus connotaciones peyorativas. Ahora se habla de problemas de erección o de disfunción eréctil (DE para abreviar). Se trata de un trastorno para el que ahora existen tratamientos que son de gran ayuda. Así que le animamos a que venza el miedo y la vergüenza y lo hable con su médico. Es mejor que no se resigne porque esta alteración suele acabar afectando a la autoestima, la vida sexual, las relaciones de pareja y sociales... Además, hay otro buen motivo para acudir al médico: la DE puede ser un síntoma de un problema de salud más serio, por ejemplo, una enfermedad cardiovascular.

No solo le pasa a usted ni es algo pasajero

El número de hombres que sufre DE es elevado. Tenemos datos para poder afirmar que afecta al menos a uno de cada 10 varones. En una encuesta de la OCU de

2006, el porcentaje era del 11 %, y ascendía al 25 % en mayores de 60 años. No nos alejamos mucho de los resultados de otro estudio español de referencia (el EDEM), que apuntaba que era el 12 % de los varones de entre 25 y 70 años. Si alguna vez le cuentan o lee que la padecen el 52% de los hombres de entre 40 y 70 años, están haciendo referencia a un estudio de los ochenta de Estados Unidos, el *Massachussets Male Aging Study*. En esa encuesta se consideró disfunción eréctil cualquier tipo de incapacidad para conseguir o mantener una erección, aunque fuese transitoria. Nosotros no estamos de acuerdo con esa definición tan amplia. Hemos comprobado que la utiliza, por ejemplo, Lilly en su web www.respuestasparaelhombre.com, de la que está haciendo campaña publicitaria en televisión. No es de extrañar, pues tanto las cifras como la definición encajan con sus intereses: cuantos más varones sientan la necesidad de recurrir a

La DE también afecta a la pareja y ella puede ser parte de la solución

Cerebro y sangre para la erección

Las caricias, los pensamientos o las situaciones erotizantes son las que desencadenan la respuesta en el cerebro y luego la erección, con o sin eyaculación. Pero no siempre ha de intervenir el cerebro. En algunos varones con lesión medular, basta con la estimulación de los genitales.

Cerebro

Envía impulsos nerviosos que descienden a través de la médula espinal y las ramificaciones nerviosas hacia el pene. Da la orden de aumentar la entrada de sangre hacia el pene.

Pene

En su interior están los cuerpos cavernosos. Cuando están llenos de sangre, el pene se alarga y endurece

Cuerpos cavernosos

Son dos, uno a cada lado.

Disfunción eréctil

Cuando el pene, durante al menos 3 meses, no se pone rígido nunca o muy pocas veces pese al deseo o la excitación



lo

sus pastillas para tener una erección, más suben sus ventas.

Sin embargo, a nosotros nos parece más razonable que se empiece a hablar de la existencia de un trastorno cuando las dificultades para mantener el pene rígido durante la actividad sexual sean algo reiterado y se prolonguen como mínimo 3 meses. Y en eso la mayoría de la comunidad médica está de acuerdo. Hay excepciones, a esa regla, por supuesto. Por ejemplo, los casos en los que la DE es consecuencia de un traumatismo.

A lo que no afecta la disfunción eréctil es a la capacidad de tener un orgasmo ni de eyacular. En eso puede estar tranquilo.

Por causas físicas y a veces psicológicas

Las causas más frecuentes de la disfunción eréctil son de tipo físico más que de tipo psicológico. Una forma de saberlo:

- Si la disfunción eréctil se desarrolla gradualmente y persiste en

Test rápido para salir de dudas

Este cuestionario solo es una herramienta más en el diagnóstico de la disfunción eréctil (DE). Si la puntuación total es igual o inferior a 21, sospeche de que puede tener DE. Pero quien se lo debe confirmar es un médico.

| Durante los últimos 6 meses | Puntuación | | | | |
|---|------------------------|--------------------------------|-----------------------|------------------------------|------------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| ¿Cómo calificaría su confianza en conseguir una erección y luego en mantenerla? | Muy baja | Baja | Moderada | Alta | Muy alta |
| Cuando tuvo relaciones con estimulación sexual, ¿con qué frecuencia sus erecciones fueron suficientemente rígidas para permitirle la penetración? | Casi nunca o nunca | Menos de la mitad de las veces | La mitad de las veces | Más de la mitad de las veces | Casi siempre o siempre |
| Durante la relación sexual, ¿con qué frecuencia pudo mantener la erección después de penetrar a su pareja? | Casi nunca o nunca | Menos de la mitad de las veces | La mitad de las veces | Más de la mitad de las veces | Casi siempre o siempre |
| Durante la relación sexual, ¿qué grado de dificultad tuvo para mantener la erección hasta la finalización de la misma? | Extremadamente difícil | Muy difícil | Difícil | Algo difícil | Sin dificultad |
| Cuando usted intentó el acto sexual, ¿con qué frecuencia fue satisfactorio para usted? | Casi nunca o nunca | Menos de la mitad de las veces | La mitad de las veces | Más de la mitad de las veces | Casi siempre o siempre |

Entrevista a

Miguel Segura Martín

Urólogo del Complejo Hospitalario y Universitario de Albacete

Financiados, el alprostadil y la prótesis de pene

¿Cuáles son los tratamientos financiados por el sistema nacional de salud?

Aunque puede haber diferencias por comunidades autónomas, generalmente están financiados el alprostadil y la prótesis de pene, con mayor riesgo de complicaciones que los tratamientos más sencillos con inhibidores de la fosfodiesterasa-5.

El alprostadil (Caverject y Muse) es un fármaco con efecto vasodilatador. No puede ser administrado por vía oral, tiene efecto local y la forma más común de aplicación es la autoinyección en el pene, aunque ha surgido una administración vía uretral, con bastoncillos. Estos métodos requieren un breve aprendizaje.

La colocación de una prótesis de pene es un último recurso que solo se debería plantear cuando todo lo demás falla. Es un tratamiento caro y no existe posibilidad de retomar tratamientos menos agresivos si fallan.

Cuando la causa es psicológica, ¿qué puede esperar el paciente en la sanidad pública?

Al menos en mi centro de trabajo hemos tenido hasta hace poco tiempo personas de referencia en psicología-sexología para el tratamiento y seguimiento no solo de pacientes con DE, sino de cualquier patología relacionada con la esfera sexual, ya que no sólo hay causas psicológicas de estas enfermedades, sino también consecuencias psicológicas de las mismas.



La prótesis de pene es un último recurso que solo se debería plantear cuando todo lo demás falla

Desgraciadamente hemos perdido a estas personas debido a los recortes administrativos.

Es evidente que se podría hacer mucho más desde el sistema público, pero no nos queda más remedio que administrar los recursos que tenemos. Esperemos que vengan tiempo mejores para la Sanidad, por el bien de todos.



el tiempo es probable que sea por una causa física que afecte al proceso de la erección. Puede tratarse de una alteración en el sistema nervioso u hormonal, en el sistema cardiovascular o en el pene.

La arteriosclerosis, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes, la obesidad y la hipertensión figuran entre las causas más frecuentes de DE. Algunos consumos, también. En concreto, el de tabaco, alcohol, drogas y ciertos fármacos: algunos antihipertensivos, diuréticos, anti-depresivos, ansiolíticos, de acción hormonal...

■ Ahora bien, cuando los problemas de erección se presentan solo en el momento de tener relaciones sexuales con una pareja, pero no en otras circunstancias, como la masturbación, es probable que la causa sea psicológica: estrés, depresión, baja autoestima, problemas de pareja...

Aunque no hay por qué considerar la DE como una consecuencia inevitable del proceso de envejecimiento, todas las encuestas indican que al aumentar la edad, crece la incidencia de este trastorno.

Como hay tantas causas posibles, es normal que cuando acuda al médico le hagan muchas preguntas y un examen clínico completo. Le pueden enviar también a uno o varios especialistas (generalmente al urólogo o andrólogo). Si en alguna consulta le acompaña su pareja, mejor, porque el problema también le afecta y puede ser parte de la solución.

Algo más que pastillas

A menudo la DE es el aliciente para plantearse en serio algunos cambios en su estilo de vida (dejar el tabaco, beber menos, hacer ejercicio, comer menos grasas y

A veces, quitar el tabaco, el alcohol, y hacer una dieta sana y ejercicio es suficiente para superar la DE

Es posible tener relaciones sexuales satisfactorias sin erección

cuidar la dieta para bajar de peso, aprender a relajarse).

En todo caso, las causas de la DE van a determinar el tratamiento:

- Habrá pacientes que sobre todo necesiten una terapia sexual, en compañía de su pareja; otros, psicoterapia.

- Algunos hombres necesitarán un cambio de medicación o un tratamiento adecuado para las enfermedades que hayan provocado la DE.

En cuanto a los tratamientos específicos para lograr la rigidez del pene en el momento de la penetración, lo que más se utiliza son los inhibidores de la fosfodiesterasa-5 (IPDE-5) en pastillas: sildenafil (Viagra), tadalafil (Cialis), vardenafil (Levitra). La erección no es automática, hace falta una excitación.

La elección del fármaco o de otro tipo de tratamiento debiera hacerse teniendo en cuenta las necesidades y las expectativas de los pacientes. Deberían saber que no son eficaces al 100%, que deben tomarse con antelación al acto sexual, con el estómago vacío (las comidas grasas retrasan el inicio de su acción), que unos tardan más tiempo en actuar que otros, que a mayor dosis, más probable es que provoquen efectos adversos que van desde dolores de cabeza a alteraciones oculares y visuales, por citar un par de ellas. Además presentan numerosas interacciones con otras sustancias, como los nitratos que se utilizan para tratar la angina de pecho.

El precio es otro elemento a tener en cuenta. Son medicamentos que necesitan receta pero no están financiados por la Seguridad Social. Una pastilla cuesta de media entre 6,56 euros (Levitra de 10 mg)

y 16,18 euros (Cialis de 10 mg). El precio medio del comprimido de Viagra (de 50 mg) es de 14,40 euros. Desde finales de junio, al expirar la patente de Viagra, ya es posible encontrar genéricos de sildenafil casi a la mitad de precio: 6,80 euros de media los de 50 mg. Esta bajada de precios puede que ayude a que se reduzca la compra por internet, que nos expone a tomar fármacos falsos, adulterados o incluso tóxicos (vea el recuadro de arriba).

A las 6 semanas de haber empezado el tratamiento con uno de estos IPDE-5, el paciente debería volver a la consulta del médico. Si fracasa esta terapia, hay otras opciones: las inyecciones con fármacos vasodilatadores o los dispositivos de vacío y, en último término, las prótesis de pene. De lo que cubre la sanidad pública nos habla el urólogo Miguel Segura Martín (vea la entrevista en la página 28). ❤️

PRODUCTOS E INFORMACIÓN DUDOSOS

NO SE LA JUEGUE POR INTERNET

Internet es la principal fuente de información sobre disfunción eréctil y un punto de venta de todo tipo de productos para “remediar” este trastorno. Le damos unos trucos para diferenciar de qué se puede o no fiar.

- ♦ Los correos electrónicos y las páginas web que invitan a comprar Viagra, Cialis o Levitra son abundantísimos. Pero debe saber que en España está prohibida la venta en internet de fármacos que requieren receta médica. Se arriesga a que el medicamento no llegue o sea de baja calidad o inseguro, el prospecto no esté en español, el precio, con los gastos de envío, no sea una ganga...

- ♥ **CONSEJO OCU** Mientras no esté regulada la venta online de medicamentos con receta en España, compre solo en las farmacias.

- ♦ También proliferan por la red (y en herbolarios) muchos suplementos en forma de pastillas, infusiones, etc., con nombres tan sugerentes como Revit Up, Amorex, Passion Power o PornStar, por citar unos cuantos. La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios ha descubierto que algunos de estos productos contienen fármacos ocultos entre sus ingredientes, con todos los riesgos que eso implica. Pero a pesar de haber prohibido su comercialización, algunos siguen estando a la venta por internet.

- ♥ **CONSEJO OCU** Si en el etiquetado advierten que se debe tomar 1 dosis 30 o 45 min antes del acto sexual, sospeche de que son medicamentos disfrazados de suplementos.

- ♦ En cuanto a la información confíe en las fuentes independientes.

- ♥ **CONSEJO OCU** Si hay un laboratorio farmacéutico detrás, con su logo o publicidad, desconfíe. Detrás de su “interés por la salud”, hay un fin lucrativo. Un ejemplo es la web de Lilly, el fabricante de Cialis.

¿Le suena la web www.respuestas-paraelhombre.com? Es de Lilly y hace promoción de la disfunción eréctil: una estrategia para vender más medicamentos



No tener una erección en un momento dado no es motivo para recurrir a las pastillas