

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Sep 14, 2022

Problemas de erección

Si tienes problemas para conseguir una erección, no estás solo. Millones de hombres tienen problemas de erección. Los médicos ven a hombres con este problema todo el tiempo. Y, una vez que vea a su médico, hay buenos tratamientos que pueden ayudar.

Qué son los problemas de erección?

La mayoría de los hombres tienen problemas para conseguir una erección en algún momento de su vida. Puede suceder por todo tipo de razones. Pero cuando los médicos hablan de problemas de erección, quieren decir que, por lo general, no se puede mantener una erección el tiempo suficiente para tener relaciones sexuales.

Muchos hombres a veces tienen problemas para lograr o mantener una erección. En los hombres jóvenes, esto suele deberse al nerviosismo o a la preocupación por si serán "buenos en la cama" (la llamada "ansiedad por el rendimiento").

Beber demasiado alcohol también puede dificultar la erección. Y la mayoría de los hombres no tienen erecciones tan fácilmente como envejecen. Por lo general, esto no significa que no puedan tener una erección: por lo general, sucede más lentamente.

Si repetidamente no puede lograr una erección, vale la pena pensar si el problema podría ser psicológico (causado por nerviosismo o ansiedad) en lugar de físico, antes de recibir tratamiento. Hablar con su médico puede ayudarlo a averiguar por qué podría estar sucediendo.

Problemas físicos

La causa física más común de los problemas de erección a largo plazo es el flujo sanguíneo deficiente al pene. Esto es causado por problemas con los vasos sanguíneos de la zona.

La diabetes puede provocar problemas de erección. Otras enfermedades, lesiones físicas o problemas con las hormonas también pueden causar problemas de erección.

Las afecciones que afectan el sistema nervioso del cuerpo a veces pueden causar problemas de erección. Estas afecciones incluyen la enfermedad de Alzheimer, la enfermedad de Parkinson, el accidente cerebrovascular y la esclerosis múltiple.

Problemas de erección

Algunos medicamentos pueden causar problemas de erección como efecto secundario. Otras cosas que pueden desempeñar un papel en los problemas de erección son el consumo excesivo de alcohol y el tabaquismo a largo plazo.

Tus emociones también pueden ser un factor. El estrés, la infelicidad y la depresión pueden causar problemas de erección.

Si te has sometido a una cirugía en la zona pélvica, como una operación en la próstata, esto también puede provocar problemas de erección.

Cuáles son los síntomas?

Algunos hombres con problemas de erección no pueden tener una erección en absoluto. Para otros, el problema va y viene. Algunos hombres pueden tener una erección, pero no dura lo suficiente o no es lo suficientemente firme como para tener relaciones sexuales satisfactorias.

A los hombres que tienen problemas de erección a menudo no les gusta pedir ayuda. Pero hay al menos dos buenas razones para consultar a un médico. En primer lugar, hay tratamientos que probablemente puedan ayudarte. En segundo lugar, los problemas de erección pueden ser una advertencia temprana de problemas de salud graves, como diabetes y enfermedades cardíacas.

Si tiene problemas de erección, su médico podría sugerir pruebas para detectar otros problemas de salud, solo para estar seguro.

qué tratamientos funcionan?

La mayoría de los hombres pueden encontrar un tratamiento que les ayude a volver a tener erecciones.

Si sus problemas de erección son causados por otro problema de salud, lo primero que su médico le sugerirá es hacer todo lo posible para controlar esa afección.

Por ejemplo, si sus problemas son causados por un flujo sanguíneo deficiente al pene, su médico podría sugerir algunos cambios en su estilo de vida para mejorar su circulación. Estos podrían ser cambios en su dieta o un plan para ayudarlo a perder peso y hacer más ejercicio.

Tratamientos farmacológicos

Probablemente hayas oído hablar de Viagra. Es el nombre comercial de un medicamento llamado sildenafil. Es un tipo de medicamento llamado inhibidor de la PDE5. Estos medicamentos ayudan a abrir los vasos sanguíneos alrededor del pene para que la sangre pueda fluir más fácilmente hacia el pene. Alrededor de una cuarta parte de los hombres con problemas de erección los toman.

Problemas de erección

La mayoría de los hombres que usan estos medicamentos los toman en forma de tabletas. Pero también se pueden tomar en forma de inyecciones o supositorios. Si los toma en forma de tabletas, debe tomarlos entre media hora y una hora antes de querer tener relaciones sexuales.

Estos medicamentos no funcionan para todos, pero parecen ayudar a aproximadamente 7 u 8 de cada 10 hombres a tener erecciones más firmes y duraderas. Estos medicamentos parecen funcionar para los hombres con una variedad de causas de problemas de erección. Por ejemplo, pueden ayudar si tiene problemas cardíacos, cáncer de próstata, diabetes o una lesión en la médula espinal.

Algunos hombres tienen efectos secundarios de estos medicamentos, pero suelen ser leves. Es posible que le duela la cabeza, le enrojecza el estómago o se le enrojecza la cara. Los efectos secundarios no suelen ser lo suficientemente graves como para que los hombres dejen de tomar su tratamiento.

No todas las personas pueden tomar estos medicamentos de manera segura. Su médico debe explicarle detalladamente quién no debe tomarlos. Algunas de las razones por las que no deberías tomarlos incluyen:

- si está tomando medicamentos llamados nitratos
- Si tiene una enfermedad cardíaca grave o ha tenido un ataque cardíaco en los últimos tres meses
- si tiene otras afecciones cardíacas, como angina inestable
- si tiene presión arterial muy alta o muy baja
- Si ha tenido un accidente cerebrovascular en los últimos tres meses
- si tiene antecedentes de una afección llamada priapismo. Aquí es donde se producen erecciones dolorosas que duran varias horas, incluso cuando no está excitado.

En la mayoría de los países, se necesita una receta para los inhibidores de la PDE5, como el sildenafil (Viagra). Por ejemplo, en el Reino Unido, a pesar de que es legal que una farmacia venda estos medicamentos en Internet, aún necesitará una receta.

Pero muchas empresas venden tratamientos para los problemas de erección en Internet y no siempre es fácil saber cuáles son fiables o seguros. Si tiene alguna duda sobre lo que se le ofrece, hable con su médico.

Inyecciones

Si no puede tomar los tratamientos farmacológicos habituales para los problemas de erección, es posible que pueda recibir un tratamiento que implique que usted (o su pareja) se inyecte un medicamento en la base del pene. Si se somete a este tratamiento, su médico le explicará exactamente cómo administrarse la inyección.

Este tratamiento no es adecuado para todo el mundo y su médico debe explicarle en detalle quién puede y quién no puede utilizarlo.

Problemas de erección

Este tratamiento puede tener efectos secundarios. Algunos hombres sienten dolor o molestias en el pene. Ponerse una inyección puede ser doloroso. A algunos hombres les sale un bulto de tejido engrosado en el pene.

Tratamientos de conversación (terapia psicosexual)

A veces, los problemas de erección son causados por pensamientos o emociones más que por un problema físico. El estrés, la ansiedad y la preocupación pueden provocar problemas de erección.

Del mismo modo, tener problemas de erección puede a su vez provocar estrés y ansiedad, lo que a su vez puede empeorar sus problemas sexuales. O puede ser que te sientas ansioso o deprimido si otros tratamientos no funcionan.

Si te ves afectado de alguna de estas maneras, tu médico podría sugerir un tratamiento de conversación (psicoterapia), ya sea como tratamiento solo o junto con otros tratamientos. Puedes ver a un terapeuta por tu cuenta o con tu pareja.

Si usted recibe terapia psicosexual (a veces llamada terapia sexual), un consejero escucha sus problemas y le hace sugerencias. Por ejemplo, pueden ayudarte a encontrar formas de estar relajado con tu pareja o ayudarte a comprender las sensaciones que obtienes de tu cuerpo durante el sexo.

Otros tratamientos

Si no puedes tomar inhibidores de la PDE5 o recibir inyecciones, o si los has probado y no han funcionado, es posible que puedas usar **supositorios intrauretrales**. Se trata de pequeñas bolitas que se introducen en el extremo del pene mediante un dispensador automático. Algunos hombres los usan porque no les gusta la idea de las inyecciones.

Algunos hombres con problemas de erección utilizan **bombas de vacío** para ayudarles a conseguir una erección. Estos son dispositivos que tienen un tubo de plástico conectado a una bomba. El tubo se coloca sobre el pene, luego la bomba succiona la sangre hacia el pene y le proporciona una erección.

Se coloca una banda elástica especial alrededor de la base del pene para mantenerlo firme mientras tiene relaciones sexuales. No debes mantener esta banda puesta durante más de media hora. Por lo general, los médicos solo recomiendan el uso de bombas si otros tratamientos no han funcionado. Estos dispositivos pueden causar efectos secundarios, como hematomas.

Los tratamientos farmacológicos para los problemas de erección ahora incluyen un **medicamento en crema** que se frota en el pene para ayudar a abrir los vasos sanguíneos. Pero este tratamiento no está disponible en todas partes.

Si todos los demás tratamientos han fracasado, o si has tenido ciertos tipos de lesiones en el área de la ingle, tu médico podría sugerir **una cirugía**. Lo derivarán a un especialista llamado urólogo. Aunque la cirugía puede ayudar, su urólogo discutirá cuidadosamente con usted los riesgos y las posibles complicaciones de este tipo de operación. Estos incluyen la infección y la posible necesidad de una segunda operación.

Qué me va a pasar?

Es posible que hayas pensado en los problemas de erección como algo que simplemente tenías que soportar, o incluso como una parte normal del envejecimiento. Pero hay tratamientos que funcionan para la mayoría de los hombres.

También vale la pena recordar que hay muchas formas de dar y recibir placer sexual. Si tienes pareja, a menudo es útil que comprenda tus dificultades y que las aborden juntos.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

