

GUÍA VISUAL PARA PACIENTES: DISFUNCIÓN SEXUAL ERÉCTIL

¿QUÉ ES LA DISFUNCIÓN SEXUAL ERÉCTIL (DSE)?

- Es la incapacidad persistente o recurrente de lograr y/o mantener una erección suficiente para permitir una actividad sexual satisfactoria. No es parte normal del envejecimiento y puede ser signo de enfermedades subyacentes.

¿CÓMO SE MANIFIESTA?

- - Dificultad para lograr la erección
- - Erecciones de corta duración
- - Erecciones no firmes
- - Disminución del deseo sexual

ESTADÍSTICA POR EDADES

- - 40 años: 40% presenta algún grado de DSE
- - 50 años: 50%
- - 60 años: hasta 60%
- - 70+: hasta 70-80%

IMPACTO EN EL HOMBRE

- - Afecta autoestima y confianza
- - Genera ansiedad y depresión
- - Problemas de pareja
- - Disminuye calidad de vida

FACTORES DE RIESGO

- - Diabetes mellitus
- - Hipertensión arterial
- - Obesidad
- - Tabaquismo y alcoholismo
- - Sedentarismo
- - Estrés y trastornos del sueño
- - Disminución de testosterona



TIPOS DE DSE

- - Orgánica (vascular, hormonal, neurológica)
- - Psicológica
- - Mixta



TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS: LIMITACIONES Y EFECTOS SECUNDARIOS

- - Inhibidores de la PDE5 (sildenafil, tadalafil): alivio sintomático, no curan la causa
- - Efectos adversos: cefalea, congestión nasal, rubor facial, trastornos visuales, hipotensión
- - No efectivos en DSE severa o con daño vascular



DIAGNÓSTICO DE LA DSE

- - Historia clínica y sexual detallada
- - Cuestionario IIEF-5
- - Evaluación hormonal (testosterona, prolactina)
- - Perfil metabólico y cardiovascular
- - Ecografía Doppler peneana



TRATAMIENTO CON NUTRIENTES

- • L-arginina (3000 mg/día): precursora del óxido nítrico
- • Citrulina (2000-3000 mg/día): mejora flujo sanguíneo
- • Zinc (30-50 mg/día): eleva testosterona
- • Vitamina D (2000 UI/día): mejora perfil hormonal
- • Coenzima Q10 (100-200 mg/día): antioxidante vascular
- • Magnesio (200-400 mg/día): mejora función endotelial



FITOTERAPIA CON MAYOR EVIDENCIA CLÍNICA

- • Maca andina (1500-3000 mg/día): Aumenta deseo y función eréctil
- • Chontaduro: rico en zinc y vitamina E, potencia energía y libido
- • Borojé: adaptógeno, mejora energía y deseo sexual
- • Ginseng rojo (1000-2000 mg/día): vasodilatador natural
- • Tribulus terrestris (500-1500 mg/día): Aumenta testosterona libre

ESQUEMA TERAPÉUTICO PROPUESTO

- - Duración: 12 semanas renovables
- - L-arginina: 3000 mg/día (ayunas)
- - Maca: 3000 mg/día (2 tomas)
- - Ginseng rojo: 1000 mg/día (mañana)
- - Zinc: 30 mg/día (con comida)
- - CoQ10: 100 mg/día (noche)
- - Magnesio: 200 mg/noche

RECOMENDACIONES Y ESTILO DE VIDA

- - Ejercicio aeróbico 30 min/día
- - Dieta rica en vegetales, omega-3, zinc
- - Evitar alcohol, tabaco y azúcar refinada
- - Controlar diabetes, presión y peso
- - Dormir 7-8 horas
- - Psicoterapia si hay ansiedad
- - Revisiones urológicas anuales

Tabla de Nutrientes con Evidencia Clínica

Tabla de Nutrientes con Evidencia Clínica

Nutriente	Dosis Recomendada	Tiempo de Tratamiento	Beneficio Clínico
L-arginina	3000 mg/día	12 semanas	Vasodilatador, mejora erección
Citrulina	2000-3000 mg/día	12 semanas	Flujo sanguíneo
Zinc	30-50 mg/día	12 semanas	Aumenta testosterona
Vitamina D	2000 UI/día	12 semanas	Mejora perfil hormonal
Coenzima Q10	100-200 mg/día	12 semanas	Antioxidante vascular
Magnesio	200-400 mg/día	12 semanas	Función endotelial

Tabla de Fitoterapia con Evidencia Clínica

Fitoterapéutico	Dosis Recomendada	Tiempo de Tratamiento	Beneficio Clínico
Maca andina	1500-3000 mg/día	12 semanas	Aumenta deseo y función eréctil
Chontaduro	1 fruta/día o extracto estandarizado	12 semanas	Mejora energía, rica en zinc y vitamina E
Borjón	30-50 g/día en jugo o extracto	12 semanas	Adaptógeno, aumenta libido y energía
Ginseng rojo	1000-2000 mg/día	12 semanas	Vasodilatador natural, mejora erección
Tribulus terrestris	500-1500 mg/día	12 semanas	Aumenta testosterona libre