

GUÍA VISUAL PARA PACIENTES: EYACULACIÓN PRECOZ

¿QUÉ ES LA EYACULACIÓN PRECOZ?

- Es una disfunción sexual masculina caracterizada por la incapacidad persistente de controlar la eyaculación, que ocurre antes o poco después de la penetración, con mínima estimulación sexual.

¿CÓMO SE MANIFIESTA LA EYACULACIÓN PRECOZ?

- - Eyaculación dentro de 1 minuto tras la penetración
- - Incapacidad para retrasarla
- - Insatisfacción sexual o angustia personal

ESTADÍSTICA POR EDADES

- - Hasta 30% de hombres en todo el mundo
- - Más frecuente entre los 18 y 35 años
- - Puede afectar a cualquier edad

IMPACTO EN EL HOMBRE

- - Ansiedad y frustración
- - Problemas de pareja
- - Baja autoestima
- - Evitación de relaciones sexuales

FACTORES DE RIESGO

- - Hipersensibilidad peneana
- - Ansiedad de rendimiento
- - Trastornos hormonales
- - Infecciones prostáticas
- - Uso de sustancias



TIPOS DE EYACULACIÓN PRECOZ

- - Primaria: desde la primera relación sexual
- - Secundaria: se desarrolla después de un periodo normal



TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS: LIMITACIONES Y EFECTOS SECUNDARIOS

- - ISRS como dapoxetina: efectos transitorios
- - Efectos secundarios: náuseas, cefalea, somnolencia
- - No actúan sobre la causa emocional o fisiológica real



DIAGNÓSTICO DE LA EYACULACIÓN PRECOZ

- - Historia clínica y sexual
- - Cuestionario PEDT (Premature Ejaculation Diagnostic Tool)
- - Evaluación psicológica y física



TRATAMIENTO CON NUTRIENTES

- • Zinc (30-50 mg/día): modula testosterona
- • Magnesio (200-400 mg/día): reduce ansiedad
- • L-Teanina (100-200 mg/día): ansiolítico natural
- • Vitamina B6-B12: equilibrio neurológico y hormonal



FITOTERAPIA CON MAYOR EVIDENCIA CLÍNICA

- • Maca (1500-3000 mg/día): mejora deseo y control eyaculatorio
- • Chontaduro: energizante y regulador hormonal
- • Borojó: adaptógeno, mejora energía y estabilidad emocional
- • Ashwagandha: disminuye ansiedad y mejora rendimiento sexual



ESQUEMA TERAPÉUTICO PROPUESTO

- - Zinc: 30 mg/día, 12 semanas
- - Magnesio: 200 mg/noche, 12 semanas
- - Maca: 3000 mg/día, 12 semanas
- - Ashwagandha: 500 mg/día, 12 semanas
- - Borojó: 30-50 g/día, jugo natural, 12 semanas

RECOMENDACIONES Y ESTILO DE VIDA

- - Ejercicio físico regular
- - Técnicas de control de la respiración
- - Psicoterapia cognitivo conductual
- - Evitar pornografía y ansiedad de desempeño
- - Comunicación abierta con la pareja

Tabla de Tratamientos Nutricionales con Evidencia Clínica

Nutriente	Dosis Recomendada	Tiempo de Tratamiento	Beneficio Clínico
Zinc	30-50 mg/día	12 semanas	Regula testosterona, mejora control
Magnesio	200-400 mg/día	12 semanas	Reduce ansiedad, relaja musculatura
L-Teonina	100-200 mg/día	12 semanas	Ansiolítico natural, calma mental
Vitamina B6-B12	B6: 50 mg, B12: 1000 mcg/día	12 semanas	Equilibrio hormonal y neurológico

Tabla de Tratamientos Fitoterapéuticos con Evidencia Clínica

Fitoterapéutico	Dosis Recomendada	Tiempo de Tratamiento	Beneficio Clínico
Maca	1500-3000 mg/día	12 semanas	Mejora control eyaculatorio y deseo sexual
Chontaduro	1 fruta/día o extracto estandarizado	12 semanas	Energizante, rica en zinc y vitamina E
Borojó	30-50 g/día en jugo o extracto	12 semanas	Adaptógeno, regula sistema nervioso
Ashwagandha	500 mg/día	12 semanas	Disminuye ansiedad, mejora rendimiento sexual

Esquema Terapéutico Integrado: Nutrición + Fitoterapia

Intervención	Producto	Dosis	Duración
Nutriente	Zinc	30 mg/día	12 semanas
Nutriente	Magnesio	200 mg/noche	12 semanas
Fitoterapia	Maca	3000 mg/día	12 semanas
Fitoterapia	Ashwagandha	500 mg/día	12 semanas
Fitoterapia	Borojó	30-50 g en jugo/día	12 semanas