

Cómo Elegir Sabiamente®

Una iniciativa de la Fundación ABIM

ConsumerReportsHealth



American
Urological
Association



Tratamiento para los problemas de erección Cuándo necesita tratamiento con testosterona—y cuándo no lo necesita

La mayoría de los hombres tienen problemas con las erecciones de vez en cuando. Pero algunos hombres sufren de disfunción eréctil, o *ED*, por sus siglas en inglés. Es cuando hay dificultad para mantener una erección que sea lo suficientemente firme para tener relaciones sexuales.

Si usted sufre de *ED*, tal vez crea que el tratamiento con testosterona le ayudará. La testosterona es una hormona sexual masculina. Después de los 50 años de edad, los niveles de testosterona de los hombres van disminuyendo y la *ED* se hace más común. Pero a menos que usted tenga otros síntomas de testosterona baja, debería pensar dos veces acerca del tratamiento. A continuación se da la razón:

Por lo general, el tratamiento con testosterona no ayuda a la *ED*.

El tratamiento con testosterona no mejora las erecciones en hombres con niveles normales de testosterona. Y la investigación muestra que no ayuda a los hombres con bajos niveles de testosterona si la *ED* es su único síntoma.

Por lo general, la *ED* tiene otras causas.

Casi siempre, es el bajo flujo de sangre al pene lo que causa la *ED*. Este es el resultado de otras condiciones como el endurecimiento de las arterias, la alta presión arterial y el colesterol alto. Estas condiciones estrechan los vasos sanguíneos y reducen el flujo de sangre al pene. Es posible que la testosterona baja afecte el deseo sexual, pero rara vez causa la *ED*.



El tratamiento con testosterona tiene muchos riesgos. El tratamiento con testosterona puede causar que el cuerpo retenga demasiado líquido. Además, puede causar acné, una próstata agrandada y pechos agrandados. Entre otros efectos secundarios se incluyen una fertilidad más baja; un aumento en glóbulos rojos, que puede provocar una enfermedad cardíaca; un aumento en síntomas de apnea durante el sueño; y un mayor riesgo de que el cáncer de próstata crezca más rápidamente. Las mujeres y los niños deberían evitar tocar áreas de la piel sin lavar o descubiertas, en donde un hombre se haya aplicado gel de testosterona. Esta puede transferirse a través del contacto con la piel.

El tratamiento puede costar mucho.

El tratamiento con testosterona puede ser en forma de una inyección, gel o parche que se aplica a la piel. Todas estas formas son costosas.

- Las inyecciones pueden costar hasta \$40 al mes.
- Los parches para la piel pueden costar desde \$200 a más de \$400 al mes.
- La gel para la piel, la forma más popular de tratamiento, puede costar desde \$250 hasta más de \$500 al mes.

Los hombres que usan un tratamiento de testosterona tienen que usarla indefinidamente para obtener y mantener el efecto completo.

¿Cuándo debería usted considerar el tratamiento con testosterona para la ED?

Si ha tenido problemas para tener erecciones durante tres meses, hable con su médico. Su médico le preguntará acerca de todos sus síntomas y le hará un examen médico.

Los síntomas de testosterona baja pueden incluir menor apetito sexual, pérdida del vello en el cuerpo, crecimiento de los pechos, necesitar rasurarse con menos frecuencia, una reducción en el tamaño y fuerza de los músculos y huesos que se fracturan más fácilmente.

Si usted tiene alguno de estos síntomas, es posible que su médico pida que le hagan una prueba de sangre para medir sus niveles de testosterona. La prueba de sangre debería realizarse más de una vez. Es mejor realizarla por la mañana, cuando los niveles de testosterona están más altos.

Si las pruebas muestran que usted tiene niveles bajos de testosterona, su médico debería buscar posibles causas. Por ejemplo, un problema en las glándulas pituitarias podría causar los niveles bajos.

Si no se encuentra ninguna otra causa, usted puede probar el tratamiento con testosterona.

Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe a su propio riesgo.

©2012 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la Asociación Estadounidense de Urología. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite ConsumerHealthChoices.org/about-us/.

Consejo de Consumer Reports

Cómo controlar la ED

La mayoría de los problemas de erección pueden tratarse. Hable con su médico acerca de estas medidas:

Busque causas médicas. La ED puede ser una señal de advertencia temprana de una condición más grave, como una enfermedad cardíaca, alta presión arterial o diabetes. El tratar esa condición puede mejorar su salud en general y sus erecciones.

Revise sus medicinas. La ED puede ser un efecto secundario de muchas medicinas, incluyendo aquellas para tratar la hipertensión, la depresión, la ansiedad, las agruras, las alergias, el dolor, las convulsiones y el cáncer. Si la medicina es la causa de su ED, es posible que su médico pueda cambiarle la dosis que toma o cambiarle la medicina.



Haga cambios de estilo de vida. Los malos hábitos pueden afectar la ED. Haga ejercicio regularmente, baje el peso extra, deje de fumar, beba menos y no abuse de las drogas.

Considere una medicina para estimular las erecciones. Ciertas medicinas aumentan el flujo de sangre al pene si se toman una hora antes de la actividad sexual. Son sildenafil (Viagra), vardenafil (Levitra) y tadalafil (Cialis). Hable con su médico de los beneficios y riesgos de estas medicinas. No debería tomarlas si toma una medicina de nitrato, como pastillas de nitroglicerina para problemas cardíacos. La combinación puede causar una baja repentina en la presión arterial.

Obtenga ayuda para la angustia emocional. Por lo general, la ED tiene una causa física que puede tratarse. Pero la depresión, la ansiedad por el desempeño y los problemas de una relación pueden causar la ED o empeorarla. El apoyo psicológico, solo o con su pareja, podría ser benéfico. Su médico puede referirlo a un especialista.