Lecciones básicas de salud

Información básica sobre la salud sexual de los hombres

Generalmente se piensa que los hombres sólo se preocupan por su salud sexual cuando no pueden alcanzar o mantener una erección. Pero la salud sexual masculina es mucho más que la capacidad de desempeñarse sexualmente. Factores físicos, psicológicos, interpersonales y sociales también afectan la salud sexual masculina.

De acuerdo con los expertos, la eyaculación precoz y la disfunción eréctil (DE), la incapacidad de tener una erección o de mantenerla el tiempo suficiente para tener una actividad sexual satisfactoria, son los dos trastornos de la salud sexual masculina más comunes. Dificultades relacionadas con la eyaculación incluyen la eyaculación prematura, la eyaculación retrasada y la incapacidad de experimentar un orgasmo al eyacular, una condición llamada anorgasmia.

Muchos problemas pueden causar disfunción eréctil, incluyendo el estrés, la depresión, problemas de la relación, niveles de testosterona anormalmente bajos, daños causados por cirugías urológicas e incluso arterias tapadas por colesterol. Ciertamente, los depósitos de grasas o la acumulación de sarro en la red de vasos sanguíneos que suministran sangre rica en oxígeno al corazón, son a menudo un síntoma temprano de enfermedad cardíaca. (Los tratamientos para la disfunción eréctil incluyen pastillas, inyecciones en el pene u otros instrumentos).

Pero otros problemas de salud pueden afectar la capacidad o deseo de los hombres de tener sexo. Estas incluyen presión arterial alta, problemas de próstata, embolia o daño nervioso (debido a diabetes o cirugía), efectos secundarios de medicamentos recetados y una disminución de los niveles de testosterona. El uso de sustancias y fumar, también pueden interferir con la función sexual.

Además, anormalidades anatómicas como la enfermedad de Peyronie, una curvatura ascendente o descendente del pene, causada por una formación de tejido cicatrizal, trauma testicular y enfermedades genéticas o inmunológicas pueden causar infertilidad.

Los problemas psicológicos también pueden afectar la salud sexual de los hombres. Por ejemplo, preocupaciones económicas, estrés laboral y problemas en las relaciones pueden contribuir a la eyaculación prematura. Además, la ansiedad puede ser tanto causa como síntoma del problema. La depresión, los temores, la culpa o un trauma sexual del pasado también pueden afectar la salud sexual masculina.

Los problemas matrimoniales o en las relaciones y la falta de confianza y de una comunicación abierta entre los hombres y sus parejas, son ejemplos de problemas interpersonales que pueden comprometer la salud sexual masculina. La terapia de pareja puede ayudar a abordar estos temas. Si existe ansiedad, temor o inhibición, los médicos pueden recomendar psicoterapia.

Los mismos factores sociales que afectan la salud sexual y general de las mujeres también afectan a los hombres. Estos incluyen fumar, beber alcohol, una dieta insalubre e inactividad física.

Los hombres que beben mucho, fuman o están excedidos de peso tienen más probabilidades de experimentar disfunción eréctil. Además las toxinas en los cigarrillos pueden dañar el esperma.

Si bien es más posible que se defina la salud sexual masculina por la capacidad física de llevar a cabo el acto sexual, los expertos están teniendo un enfoque cada vez más holístico hacia el bienestar sexual masculino.

Last Reviewed: February 8, 2021

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.
http://beta.docker.tusaludmag.com/basics/lecciones-basicas-de-salud/informacion-basica-sobre-la-salud-sexual-de-los-hombres