

## PROTOCOLO PARA LA DISFUNCIÓN ERECTIL

### ¿Qué es la disfunción eréctil?

La disfunción eréctil, en ocasiones mal llamada «impotencia», es la incapacidad repetida de alcanzar y mantener una erección suficientemente firme para mantener una relación sexual. El término «impotencia» también puede ser empleado para describir otros problemas que interfieren con las relaciones sexuales y la reproducción, como la falta de deseo sexual y problemas con la eyaculación y el orgasmo.

La disfunción eréctil es un trastorno frecuente (afecta aproximadamente al 50 % de los hombres en edades comprendidas entre 40 y 70 años), de origen multifactorial, en ella los factores psicológicos y orgánicos interactúan entre sí.

### Clasificación

- ✓ Primaria: Existe desde la pubertad, generalmente es secundaria a anomalías vasculares congénitas.
- ✓ Secundaria: Aparece tras un período de actividad sexual y función eréctil normal.

### Causas físicas

Las causas más comunes de disfunción eréctil son: lesión de nervios, arterias, músculo liso y tejido fibroso, con frecuencia como resultado de una enfermedad.

Enfermedades como la diabetes, la insuficiencia renal o hepática, el hipogonadismo (genera niveles bajos de testosterona), el alcoholismo crónico, la esclerosis múltiple, la arteriosclerosis, enfermedades de la médula espinal, enfermedades vasculares y enfermedades neurológicas se asocian a aproximadamente el 70% de los casos de disfunción eréctil.

También algunos tipos de cirugía de próstata o vejiga son responsables de la misma.

### Causas psicológicas

Los principales factores psicológicos responsables son el estrés, la ansiedad y la fatiga. Asimismo, la disfunción eréctil es un efecto no deseable ocasional de la depresión.

Los sentimientos negativos hacia la compañera sexual o expresados por la compañera sexual, como resentimiento, hostilidad o falta de interés también son factores implicados en su etiología.

Junto a estos factores, el sentimiento de culpa, una baja autoestima y la ansiedad por el desempeño sexual causan entre el 10 y el 20% de los casos de disfunción eréctil.

### Otras causas

Otras posibles causas son el tabaquismo, que afecta al flujo sanguíneo en las venas y las arterias, y los trastornos hormonales (como el déficit de testosterona).

Además, muchos medicamentos pueden producirla como efecto secundario, por ejemplo, antihipertensivos, antihistamínicos, antidepresivos, tranquilizantes, supresores del apetito y cimetidina.

### Dieta y hábitos de vida recomendables

- Limitar o evitar el consumo de alcohol y medicamentos con efectos secundarios perjudiciales.
- Dejar de fumar y hacer ejercicio con regularidad.
- Reducir el estrés y mantener una correcta higiene del sueño.
- La psicoterapia puede ser útil para tratar la depresión y para reducir la ansiedad asociada.
- Visitar al urólogo con regularidad, especialmente a partir de los 40 años.
- El consumo de determinados complementos alimenticios para mejorar la función sexual.

### PRINCIPALES COMPLEMENTOS RECOMENDADOS

#### Ginkgo biloba

Esta hierba es conocida principalmente por su utilización para aumentar la irrigación de los tejidos por vasodilatación, tanto periféricos (piernas y manos) como a nivel cerebral, mejorando la memoria a corto plazo. Asimismo, tiene efectos neuroprotectores y antioxidantes.

Diversos estudios han demostrado que es eficaz para el tratamiento de la disfunción eréctil:

- ✓ De origen vascular: aumentando la biodisponibilidad del óxido nítrico en las células endoteliales, causando la relajación de los músculos lisos vasculares.
- ✓ Por el uso de medicamentos antidepresivos: incrementando significativamente la producción de dopamina, noradrenalina y otros neurotransmisores cerebrales implicados en la libido.

*Dosificación*: de 120 a 240 mg de extracto día.

## Ginseng Coreano

El *Panax ginseng* es una planta fundamental de la medicina tradicional china y se ha utilizado para tratar diversas afecciones físicas durante miles de años. Destaca su uso como afrodisíaco, para tratar las disfunciones sexuales y para mejorar el funcionamiento gonadal.

Diversos ensayos clínicos han demostrado:

- ✓ Mejorías en la calidad y frecuencia de las erecciones en hombres con disfunción eréctil moderada a severa.
- ✓ Induce la relajación de los músculos lisos del cuerpo cavernoso del pene al mejorar el metabolismo del óxido nítrico.
- ✓ Niveles significativamente elevados de testosterona sérica por incremento de la secreción de LH (al actuar directamente sobre la glándula pituitaria).
- ✓ Aumento en los niveles de diversos neurotransmisores cerebrales implicados en la libido como la dopamina, acetilcolina y GABA.

*Dosificación:* de 120 a 240 mg de extracto día.

## Maca

La Maca posee alcaloides denominados macaínas, que son los agentes principales responsables de sus efectos terapéuticos, influyen positivamente en la actividad sexual de hombres y mujeres, así como en el aumento de los índices de fertilidad. Poseen una acción estimulante, capaz de activar las hormonas masculinas y femeninas.

Diversos estudios han comprobado que la Maca produce un incremento de la libido y una mejoría del comportamiento sexual. Se ha observado un efecto de aumento en la potencia sexual en hombres y un estímulo del deseo en mujeres.

Su contenido en aminoácido L-Arginina favorece un efecto vasodilatador (aporta más sangre en la zona pélvica) y esto puede ser uno de los motivos de la "mejoría" sexual observada. Otra explicación es por su propiedad energética, potenciando de esta manera el apetito sexual.

*Dosificación:* según etiqueta del producto.

## L-Arginina

La L-arginina se ha mostrado prometedora en el tratamiento y prevención de la enfermedad cardiovascular y en el tratamiento de la infertilidad masculina y la disfunción eréctil. Por sus propiedades antioxidantes y vasodilatadoras, puede ser una parte integral de cualquier protocolo para el bienestar sexual.

Es indispensable para llevar a cabo la síntesis de óxido nítrico, que relaja los vasos sanguíneos y permite que fluya más sangre a través de las arterias.

*Dosificación:* de 1.000 a 2.000 mg día.

## OTROS SUPLEMENTOS COMPLEMENTARIOS Y SINÉRGICOS

### Vitamina E natural

Diversos estudios han demostrado que:

- ✓ Mejora la disfunción eréctil asociada a la edad.
- ✓ Mejora la fertilidad disminuyendo el daño de los radicales libres a los espermatozoides.
- ✓ En comparación con otros antioxidantes (melatonina), mantiene más altos los niveles de testosterona en situaciones de estrés.

*Dosificación:* 400 UI día.

### Zinc

Este mineral es sumamente importante para mantener constante la producción de testosterona en los hombres. Bajos niveles de zinc podrían llegar a afectar el conteo de espermatozoides y la motilidad del mismo. La deficiencia crónica de zinc se asocia con oligospermia, hipogonadismo y disminución de los niveles séricos de testosterona.

Diversos estudios han demostrado que su administración:

- ✓ Incrementa los niveles séricos de testosterona.
- ✓ Mejora considerablemente el rendimiento sexual.

*Dosificación:* de 15 a 25 mg día.

### Ácidos Grasos Omega 3

Diversos ensayos clínicos han demostrado:

- ✓ Su papel decisivo en la formación de las hormonas sexuales.
- ✓ Una función mejoradora en los cambios fibróticos del tejido cavernoso, principalmente a través de sus propiedades antioxidantes y antiinflamatorias
- ✓ Un incremento en el flujo sanguíneo peneano por sus propiedades vasodilatadoras.

*Dosificación:* de 1.100 a 2.200 mg día.

### Fórmula multinutriente

*Dosificación:* Según etiqueta para cubrir cualquier deficiencia subclínica (especialmente de vitaminas del complejo B, ácido fólico, vitaminas C, E y los minerales hierro, selenio y zinc).

## BIBLIOGRAFÍA

- Triple-blind, placebo-controlled trial of Ginkgo biloba in sexual dysfunction due to antidepressant drugs. Wheatley D. (2004 dec).
- Effect of Ginkgo biloba Extract (EGb-761) on Recovery of Erectile Dysfunction in Bilateral Cavernous Nerve Injury Rat Model. Wu YN, Liao CH, Chen KC, Liu SP, Chiang HS. (2015 may).
- Ginkgo biloba for antidepressant-induced sexual dysfunction. Cohen AJ, Bartlik B. (1998 apr).
- Effects of Ginkgo biloba extracts with sildenafil on the relaxation of corpus cavernosal smooth muscle and the potassium channel activity of corporal smooth muscle cells. Jung Jun Kim, Deok Hyun Han, Soo Hyun Lim, Tae Hun Kim, Mee Ree Chae, Kyung Jin Chung, Sung Chul Kam, Ju-Hong Jeon, Jong Kwan Park and Sung Won Lee. (2011 apr).
- Erectile dysfunction treatment and traditional medicine: can East and West medicine coexist? Joe K. C. Lee, Ronny B. W. Tan and Eric Chung. (2017 feb).
- Herbal Dietary Supplements for Erectile Dysfunction: A Systematic Review and Meta-Analysis. Borrelli F, Colalto C, Delfino DV, Iriti M, Izzo AA. (2018 apr).
- Asian herbals and aphrodisiacs used for managing ED. Peter H. C. Lim. (2017 apr).
- Nutrients and botanicals for erectile dysfunction: examining the evidence. McKay D. (2004 mar).
- Red ginseng for treating erectile dysfunction: a systematic review. Dai-Ja Jang, Myeong Soo Lee, Byung-Cheul Shin, Young-Cheoul Lee and Edzard Ernst. (2008 aug).
- Improvement of erectile function by Korean red ginseng (*Panax ginseng*) in a male rat model of metabolic syndrome. Sung-Dae Kim, Young-Joo Kim, Jung-Sik Huh, Sae-Woong Kim and Dong-Wan Sohn. (2013 feb).
- Clinical efficacy of Korean red ginseng for erectile dysfunction. Choi HK, Seong DH, Rha KH. (1995 sep).
- Ginseng and male reproductive function. Kar Wah Leung and Alice ST Wong. (2013 sep).
- What do most erectile dysfunction guidelines have in common? No evidence-based discussion or recommendation of heart-healthy lifestyle changes and/or Panax ginseng. Mark A Moyad and Kwangsung Park. (2012 nov).
- Effect of Korean red ginseng on the rabbit corpus cavernosal smooth muscle. Y-D Choi, Z-C Xin & H-K Choi. (1998).
- The relaxation effects of ginseng saponin in rabbit corporal smooth muscle: is it a nitric oxide donor? Kim Woo Lee Kim. (2008 jul).
- Maca (*L. meyenii*) for improving sexual function: a systematic review. Byung-Cheul Shin, Myeong Soo Lee, Eun Jin Yang, Hyun-Suk Lim and Edzard Ernst. (2010 aug).
- Subjective effects of *Lepidium meyenii* (Maca) extract on well-being and sexual performances in patients with mild erectile dysfunction: a randomised, double-blind clinical trial. Zenico T, Cicero AF, Valmorri L, Mercuriali M, Bercovich E. (2009 apr).
- Effect of *Lepidium meyenii* (Maca) on sexual desire and its absent relationship with serum testosterone levels in adult healthy men. Gonzales GF, Córdova A, Vega K, Chung A, Villena A, Góñez C, Castillo S. (2002 dec).
- *Lepidium meyenii* (Maca): a plant from the highlands of Peru--from tradition to science. Gonzales GF, Gonzales C, Gonzales-Castañeda C. (2009 dec).
- Effects of combined extracts of *Lepidium meyenii* and *Allium tuberosum* Rottl. on erectile dysfunction. Yi Zhang, Feixian Zhou and Fahuan Ge. (2019 jun).
- The Potential Role of Arginine Supplements on Erectile Dysfunction: A Systemic Review and Meta-Analysis. Chang Rhim H, Kim MS, Park YJ, Choi WS, Park HK, Kim HG, Kim A, Paick SH. (2019 feb).
- Levels of L-arginine and L-citrulline in patients with erectile dysfunction of different etiology. Barassi A, Corsi Romanelli MM, Pezzilli R, Damele CA, Vaccaluzzo L, Goi G, Papini N, Colpi GM, Massaccesi L, Melzi d'Eril GV. (2017 mar).

- Treatment of erectile dysfunction with pycnogenol and L-arginine. Stanislavov R, Nikolova V. (2003 may).
- Effect of oral administration of high-dose nitric oxide donor L-arginine in men with organic erectile dysfunction: results of a double-blind, randomized, placebo-controlled study. Chen J, Wollman Y, Chernichovsky T, Iaina A, Sofer M, Matzkin H. (1999 feb).
- Efficacy and safety of a novel combination of L-arginine glutamate and yohimbine hydrochloride: a new oral therapy for erectile dysfunction. Lebreton T, Hervé JM, Gorny P, Worcel M, Botto H. (2002 jun).
- Effect of vitamin E on function of pituitary-gonadal axis in male rats and human subjects. Umeda F, Kato K, Muta K, Ibayashi H. (1982 Jun).
- Effects of vitamin E on reproductive hormones and testis structure in chronic dioxin-treated mice. Yin HP, Xu JP, Zhou XQ, Wang Y. (2012 mar).
- Evaluation of vitamin E in the treatment of erectile dysfunction in aged rats. Helmy MM, Senbel AM. (2012 jan).
- The effects of combined free radical scavenger and sildenafil therapy on age-associated erectile dysfunction: An animal model. Jason R. Kovac, Ling DeYoung, Kyle J. Lehmann, Eric Chung and Gerald B. Brock. (2014 oct).
- Oxidative stress and antioxidant therapy: their impact in diabetes-associated erectile dysfunction. De Young L, Yu D, Bateman RM, Brock GB. (1994 sep).
- Efficacy of vitamin E in the conservative treatment of Peyronie's disease: legend or reality? A controlled study of 70 cases. Paulis G, Brancato T, D'Ascenzo R, De Giorgio G, Nupieri P, Orsolini G, Alvaro R. (2013 jan).
- Salvage therapy trial for erectile dysfunction using phosphodiesterase type 5 inhibitors and vitamin E: preliminary report. Kondoh N, Higuchi Y, Maruyama T, Nojima M, Yamamoto S, Shima H. (2008 dec).
- Impact of oral zinc therapy on the level of sex hormones in male patients on hemodialysis. Ghanbarali Raeis Jalali, Jamshid Roozbeh, Azam Mohammadzadeh, Maryam Sharifian, Mohammad Mahdi Sagheb, Alireza Hamidian Jahromi, Sanaz Shabani, Fariborz Ghaffarpasand & Raha Afshariani. (2009 aug).
- Zinc: A possible role in the reversal of uremic impotence. Alan J. Wabrek. (1982).
- Zinc status and serum testosterone levels of healthy adults. Prasad AS, Mantzoros CS, Beck FW, Hess JW, Brewer GJ. (1996 may).
- Reversal of uremic impotence by zinc. Antoniou LD, Shalhoub RJ, Sudhakar T, Smith JC Jr. (1977 oct).
- Effects of Omega-3 Fatty Acids on Erectile Dysfunction in a Rat Model of Atherosclerosis-induced Chronic Pelvic Ischemia. Ji Sung Shim, Dae Hee Kim, Jae Hyun Bae and Du Geon Moon. (2016 feb).
- Letter to the Editor: Effects of Omega-3 Fatty Acids on Erectile Dysfunction in a Rat Model of Atherosclerosis-induced Chronic Pelvic Ischemia. Emin Özbek (2017 oct).
- A multifaceted approach to maximize erectile function and vascular health. Meldrum DR, Gambone JC, Morris MA, Ignarro LJ. (2010 dec).
- Role of disturbed fatty acids metabolism in the pathophysiology of diabetic erectile dysfunction. Mohamed Raâfet Ben Khedher, Houda Bouhajja, Samia Haj Ahmed, Mohamed Abid, Kamel Jamoussi and Mohamed Hammami. (2017 dec).
- The link between erectile and cardiovascular health: the canary in the coal mine. Meldrum DR, Gambone JC, Morris MA, Meldrum DA, Esposito K, Ignarro LJ. (2011 aug).
- Neuroprotective effect of docosahexaenoic acid nanoemulsion on erectile function in a rat model of bilateral cavernous nerve injury. Chun-Hou Liao, Yi-No Wu, Bin-Huei Chen, Ying-Hung Lin, Hsiu-O Ho and Han-Sun Chiang. (2016 sep).
- Dietary antioxidants improve arteriogenic erectile dysfunction. Zhang Q, Radisavljevic ZM, Siroky MB, Azadzi KM. (2011 jun).

- Oxidative stress in arteriogenic erectile dysfunction: prophylactic role of antioxidants. Azadzoï KM, Schulman RN, Aviram M, Siroky MB. (2005 jul).
- Oxidative stress and neurodegeneration in penile ischaemia. Azadzoï KM, Golabek T, Radisavljevic ZM, Yalla SV, Siroky MB. (2010 feb).
- Oxygen free radicals and the penis. Jones RW, Rees RW, Minhas S, Ralph D, Persad RA, Jeremy JY. (2002 jul).

Información elaborada por Departamento Técnico Lamberts Española S.L. C/ Corazón de María 3, 28002, Madrid.  
Tel.: 91 415 04 97/ Email.: [departamentotecnico@lambertsespanola.es](mailto:departamentotecnico@lambertsespanola.es)

Exención de responsabilidad: La información anteriormente descrita es sólo para fines informativos, por tanto no intenta influir, diagnosticar ni reemplazar el consejo, tratamiento médico o del profesional de la salud. Se basa en estudios científicos (humana, animal o in vitro), la experiencia clínica, o el uso tradicional, como se cita en cada artículo. Los resultados reportados no necesariamente pueden ocurrir en todos los individuos. No se recomienda el auto-tratamiento para condiciones que amenazan la vida que requieren tratamiento médico bajo el cuidado de un médico. Para muchas de las enfermedades que se describen el tratamiento con prescripción o medicamentos de venta libre también está disponible. Consulte a su médico y/o farmacéutico para cualquier problema de salud antes de utilizar algún suplemento/complemento alimenticio o de hacer algún cambio en los medicamentos prescritos.