

RECOMENDACIONES PILARES EN EL TRATAMIENTO (2022)

El tratamiento inicial implica mejorar el estado de salud general mediante modificaciones en el estilo de vida. Esto no solo mejora la función eréctil sino que reduce el riesgo cardiovascular.

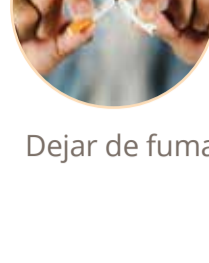
Las modificaciones recomendadas en el estilo de vida incluyen:



Incrementar la actividad física



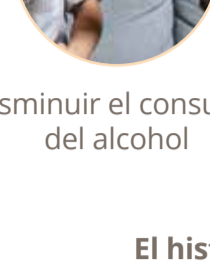
Cambiar a una dieta mediterránea y/o asesoramiento nutricional



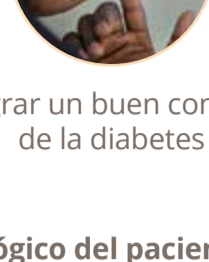
Dejar de fumar



Dejar de consumir drogas



Disminuir el consumo del alcohol



Lograr un buen control de la diabetes



Lograr un buen control de los lípidos y el colesterol

El historial farmacológico del paciente debe revisarse cuidadosamente para eliminar o alterar las dosis de cualquier medicamento nocivo. A los hombres que tienen una causa psicológica se les debe ofrecer asesoramiento psicosexual.

Se ha demostrado que la L-arginina suplementaria aumenta los niveles de óxido nítrico sintasa, mejorando la función de la erección.

La modificación del estilo de vida puede afectar positivamente la función eréctil, pero después de al menos 2 años, un tiempo considerablemente largo. Por el contrario, un enfoque combinado de PDE5-I's orales y la modificación del estilo de vida puede mejorar los resultados a partir de los primeros 3 meses de tratamiento.

Finalmente, los tratamientos disponibles exitosos para la disfunción eréctil no deben suspenderse a la espera de modificaciones en el estilo de vida.



RECOMENDACIONES ESTRATEGIAS DE SALUD PREVENTIVA PARA MÉDICOS



1. Los médicos de familia deben utilizar un enfoque de salud sexual proactivo, integral y centrado en el paciente que incluya, entre otros, la identificación y el tratamiento de enfermedades. Para brindar una atención de salud sexual positiva, afirmativa y sin prejuicios, es necesario crear intencionalmente espacios seguros para todos los pacientes. La capacitación de médicos y personal podría incluir la identificación de prejuicios individuales implícitos en torno a la sexualidad y los temas sexuales, las experiencias adversas de la infancia y la atención basada en el trauma.

2. Las estrategias de salud preventiva incluyen detección de enfermedades de transmisión sexual e infecciones de transmisión sexual, detección y oferta de profilaxis previa a la exposición al VIH, asesoramiento conductual para reducir el riesgo de infecciones de transmisión sexual y atención previa a la concepción para todos los pacientes, incluidos los pacientes de género diverso.



3. La salud sexual es fundamental para la salud física, emocional y social de las personas, las familias y las comunidades. Abarca una amplia gama de temas, incluido el conocimiento sobre anatomía y función, sexualidad, identidad sexual, orientación sexual y género, salud reproductiva y fertilidad y violencia sexual.



RECOMENDACIONES ESTILO DE VIDA Y REMEDIOS CASEROS AFRONTAMIENTO Y APOYO



Si fuma, deje de hacerlo



Pierda esos kilos de más



Incluya la actividad física en su rutina diaria

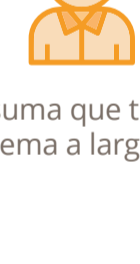


Obtenga tratamiento si tiene problemas de alcohol o drogas

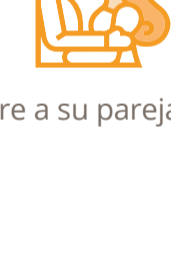


Trabaje en los problemas de su relación

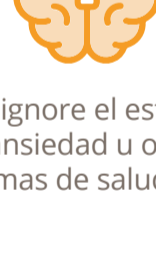
AFRONTAMIENTO Y APOYO



No asuma que tiene un problema a largo plazo



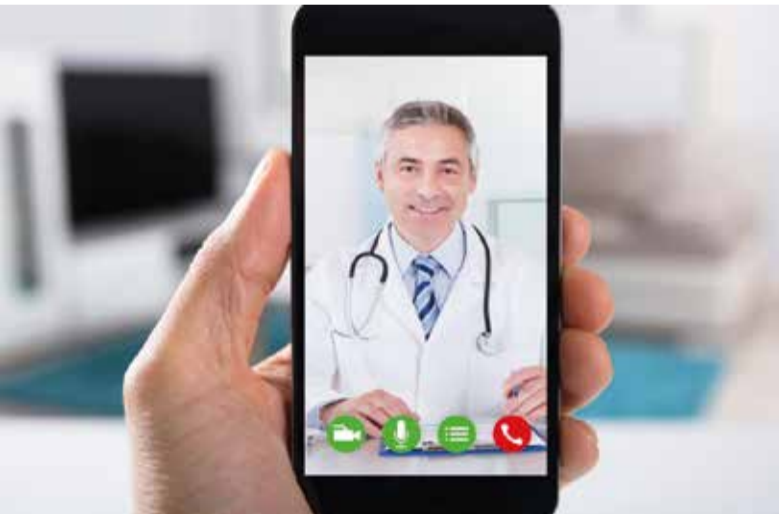
Involucre a su pareja sexual



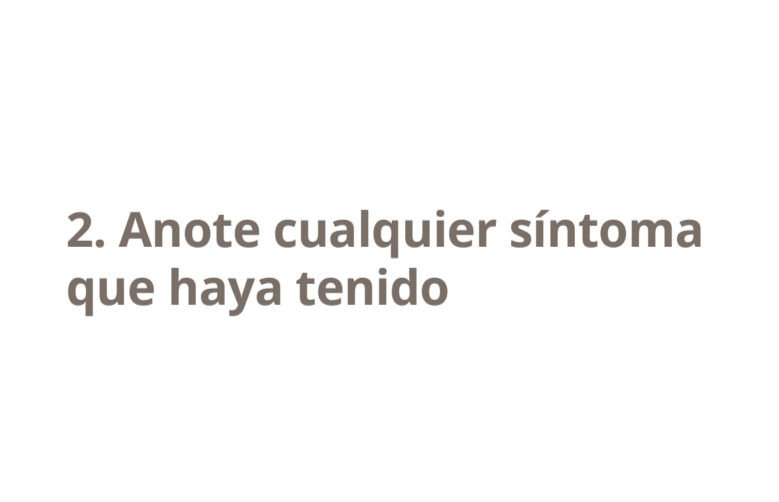
No ignore el estrés, la ansiedad u otros problemas de salud mental



RECOMENDACIONES PREPARÁNDOSE PARA LA ATENCIÓN MÉDICA



1. Pregunte qué necesita hacer con anticipación



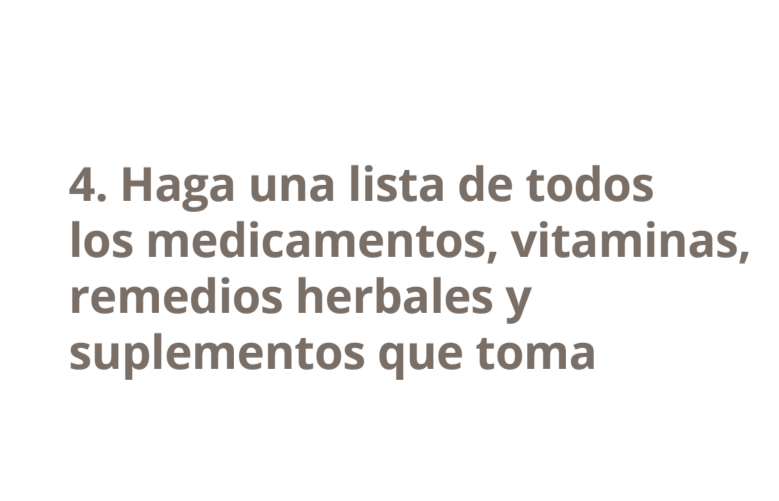
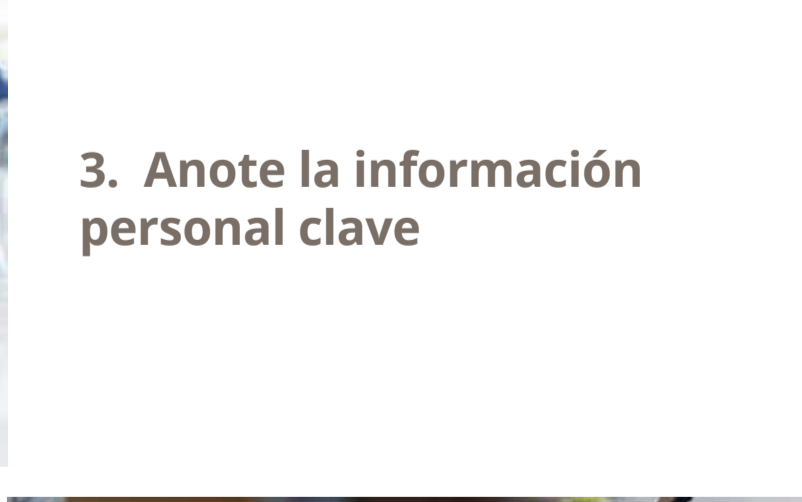
2. Anote cualquier síntoma que haya tenido



3. Anote la información personal clave



4. Haga una lista de todos los medicamentos, vitaminas, remedios herbales y suplementos que toma



5. Lleva a tu pareja contigo, si es posible



6. Apunte las dudas para consultarlas con su médico

