

Brenda Ponce

Venciendo La Impotencia

RECUPERA EL CONTROL DE TU VIDA SEXUAL
AHORA MISMO!



www.VenciendoLaImpotencia.com

VENCIENDO LA IMPOTENCIA

**Por:
Brenda Ponce**

Todos Los Derechos Reservados

Está totalmente prohibida cualquier forma de reproducción o distribución de este material sin expresa autorización de su autor.

Límites de Responsabilidad / Limitación de la garantía:

El autor de esta información y de los materiales que la acompañan ha utilizado sus mejores esfuerzos en la preparación de este libro. El autor no hace ninguna representación o garantía con respecto a la exactitud, aplicabilidad, adecuación o integridad de los contenidos de este curso.

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	5
CAPÍTULO I: ¿Qué es la Impotencia Sexual Masculina y cuáles son sus causas?.....	7
1. ¿Qué es la Impotencia Sexual Masculina?	8
2. Las causas de la Impotencia Sexual.....	10
Problemas físicos o fisiológicos:	10
Problemas psicológicos:	14
CAPITULO II: Tratamientos para la impotencia	16
1. Tratamientos médicos para la impotencia física	17
• Medicamentos para la impotencia	17
¿Cómo actúa el Viagra y los medicamentos similares?	19
• Cirugías e implantes	20
Desventajas, riesgos y complicaciones de los implantes	21
• Tratamiento para la impotencia por hernia y cáncer	23
2. Tratamiento médico para la impotencia psicológica	25
• Tratamiento físico	26
• Tratamiento psicológico	26
• La Terapia sexual	27
3. Tratamientos naturales	29
• Dieta y alimentos contra la disfunción eréctil	29
• El café en la dieta	31
• Vitaminas.....	32
• Ejercicios.....	35
• Hierbas e infusiones	40
• Acupuntura.....	43
CONCLUSIONES.....	45

INTRODUCCIÓN

Actualmente tanto muchas mujeres como muchos hombres saben lo que es la impotencia sexual y reconocen que este es un problema que afecta la capacidad que tienen los hombres en algunos casos para tener una erección y en otros para sostenerla.

Ahora desde la jerga médica a este problema se le conoce con el nombre de disfunción eréctil así que en este libro estos dos nombres serán usados para referirse al mismo problema.

Este es muy importante que no se confunda con otros padecimientos sexuales que puede presentar el hombre como por ejemplo la pérdida del deseo sexual y la eyaculación precoz.

Teniendo claro esto es momento de decir que la impotencia sexual se presenta en el hombre por varias causas y de estas hablaremos aquí. Conocer las causas de este padecimiento es un punto clave para saber cómo tratarla y de esta forma reconocer el tratamiento ideal para curarse.

Dicho esto y cómo lo puedes ver en el contenido de este libro aquí podrás conocer un poco más sobre lo que es la impotencia sexual masculina, sabrás cuáles son sus causas y lo más importante es que conocerás una variedad de TRATAMIENTOS EFECTIVOS contra este problema.

Ahora y antes de comenzar es importante que sepas que alrededor del mundo no son miles de hombres los que sufren este problema sino que son millones los que padecen de disfunción y no saben cómo tratarla y curarla.

Además de esto debes saber que un gran porcentaje de los hombres que tienen este problema son aquellos que tienen más de 50 años y es que la edad siempre se ha relacionado con la impotencia sexual.

En todo caso hay varios aspectos que debes tener bien claro sobre este problema y en las siguientes páginas de este libro tú los conocerás.

Venciendo La Impotencia – Brenda Ponce

Finalmente y ya para empezar un punto que hay que aclarar es que si bien aquí tú conocerás varios tratamientos efectivos contra este problema en los que más tendrás información es en aquellos tratamientos o ayudas que son naturales.

Terapias, ejercicios, alimentos, dieta, entre otros son las ayudas que encontrarás aquí para que puedas iniciar tu tratamiento lo más pronto posible.

CAPÍTULO I: ¿Qué es la Impotencia Sexual Masculina y cuáles son sus causas?

1. ¿Qué es la Impotencia Sexual Masculina?

Como ya te decía en el mundo entero hay millones de hombres que padecen impotencia sexual y dentro de ellos podemos encontrar casos de hombres jóvenes y también de hombres mayores de 50 años que sufren este problema.

Pero ¿Qué es la impotencia sexual?

La respuesta más sencilla a esta pregunta que se puede dar es que la impotencia es la incapacidad que tienen algunos hombres para lograr tener una erección. Ahora este padecimiento debe mostrarse de forma repetida para poderse decir que se tiene disfunción eréctil ya que de solo mostrarse una vez o dos no puede tomarse como tal.

Además de esto debe aclararse que la disfunción eréctil, término aprobado por los especialistas en el tema para llamar a este problema, también se evidencia cuando se puede lograr una erección pero la persona no es capaz de mantenerla de tal forma que se pueda tener un encuentro sexual pleno y satisfactorio.

Dicho esto y si crees que tienes este problema es necesario recomendarte realizar un completo proceso de diagnóstico médico el cual se realiza analizando tu historia clínica, también llenando algunos cuestionarios, en ciertos casos deben realizarse pruebas en el laboratorio y también implementar radiología.

Verdad o mito

Ya que sabes lo que este problema es necesario aclarar un mito que ha surgido en torno a él y es aquel que relaciona a la impotencia sexual con el envejecimiento.

Si bien un buen número de casos que se presentan se dan en hombres mayores a los 50 años debe tenerse claro que el hecho mismo de envejecer no es una causa directa de la disfunción eréctil sino que lo son otras enfermedades que surgen en el cuerpo y que claramente evolucionan con la edad.

Venciendo La Impotencia – Brenda Ponce

Dicho esto debes tener muy claro que hasta hombres de 80 años pueden tener una vida sexual satisfactoria ya que su cuerpo se encuentra en buen estado y equilibrado a pesar de los años.

Ahora y adentrándonos un poco hacia los factores que generan la disfunción eréctil debes saber que estos pueden ser tanto orgánicos como también lo son psicológicos.

Dicho de una manera más clara la disfunción sexual puede presentarse gracias a otro mal que esté presente en el cuerpo o también debido a trastorno o problemas psicológicos.

Dentro de los múltiples estudios que se han realizado sobre el tema un aspecto que ha quedado muy claro sobre disfunción eréctil es que en un porcentaje elevado de casos las causas que generan el problema son fisiológicas.

En cifras más o menos entre un 80 y 90% de los casos de impotencia ésta es provocada por causas fisiológicas y el resto 20 o 10% se debe a las causas psicológicas. En algunos pocos casos el origen del problema no se puede establecer con plena seguridad.

Ahora y que conoces lo que es la impotencia sexual y que también sabes los factores comunes que provocan su aparición es momento de que conozcas más a profundidad las causas de este mal.

Recuerda que conocerlas es fundamental para poder hacer un buen diagnóstico del problema y de esta forma saber tratarlo.

2. Las causas de la Impotencia Sexual

Como ya sabes son dos los grupos en los cuales se encuentran clasificadas las causas de la disfunción eréctil. Estos son en primer lugar los problemas físicos o fisiológicos y en el segundo lugar están las causas psicológicas.

Ahora dentro de cada una de estas clases hay una variedad de categorías que se deben conocer. Estas son las siguientes.

Problemas físicos o fisiológicos:

Estas causas están relacionadas completamente con problemas que se presentan en el organismo y que de una u otra manera impiden que el hombre pueda tener una erección plena o mantenerla.

- **Edad**

Como ya te decía anteriormente la edad es uno de las causas fisiológicas que más se han relacionado con la disfunción eréctil pero como ya te había dejado claro en si la edad no es la causa sino los problemas en las funciones orgánicas que se presentan con ella.

- **Enfermedad vascular y presión sanguínea:**

Algunas de estas enfermedades que se presentan con frecuencia en las personas más adultas, pero no que exime a los hombres jóvenes, son las relacionadas con la presión de la sangre y los vasos.

Dentro de estas enfermedades aquellas que se relacionan directamente como causas de la disfunción eréctil son las siguientes:

- **Presión sanguínea alta:** esta es una de las causas de este problema ya que lo que hace en el cuerpo es evitar que llegue de forma normal sangre a todas las arterias del cuerpo, dentro de ellas claramente las del pene. Dicho de forma general esta enfermedad no permite la perfecta dilatación del miembro masculino.

- Además de la presión sanguínea alta debe saberse que otras enfermedades como la arteriosclerosis y en general la enfermedad vascular tienen una acción similar en el cuerpo del hombre lo cual puede provocarles la disfunción eréctil.

Para terminar este punto y seguir es necesario tocar un tema muy importante y es que cuando se sufren estas enfermedades normalmente se consumen algunos medicamentos que pueden ayudar a que se genere el problema.

Aquellos medicamentos que tienen acción diurética lo que haces es debilitar el flujo de sangre en el cuerpo lo cual afecta claramente la cantidad de sangre que llega al pene y obteniendo con ello problemas de erección o debilidad en la mismas.

- **Medicamentos y drogas**

Siguiendo con el tema de los medicamentos debe saberse que estos pueden tener una acción muy importante en el funcionamiento del cuerpo llegando varias veces a afectar la buena erección en el hombre.

Ahora no son todos los medicamentos los que tienen esta acción y para que puedas identificarlos aquí te hablaré de ellos. Así mismo es necesario hablar del consumo de drogas de tipo recreativo ya que estas también afectan la buena función sexual del hombre.

- Drogas recreativas: son varios los exponentes de este grupo que son muy reconocidas por generar problemas de disfunción eréctil. Dentro de estas está sin duda la marihuana, también la heroína y además la cocaína. Si bien estas en un comienzo estimulan en deseo sexual a largo plazo se ven sus efectos negativos.
- Medicamentos para los problemas cardiovasculares. Como ya decíamos los diuréticos son algunos de los medicamentos que afectan la buena función eréctil así como también lo son los inhibidores del ECA y los medicamentos bloqueadores ejemplos de estos son la clortalidona, el enalapril, la prazosina y el diltiazem.

- Medicamentos para la depresión. Cuando se tiene este problema los médicos recetan antidepresivos que en algunos casos pueden provocar o agravar el problema. Buenos ejemplos de estos son los medicamentos ISRI como la fluoxetina. Así mismo medicamentos de tipo tricíclicos como la amitriptilina suelen influir en el problema.
- Medicamentos antipsicóticos: cuando se presenta esquizofrenia u otros trastornos similares suelen recetarse medicamentos que afectan el buen rendimiento sexual debido a las acciones que ejercen químicamente sobre el cuerpo.
- Medicamentos anti-andrógenos: estos son usados como niveladores de hormonas en el cuerpo pero además de cumplir con esta función también se puede afectar la erección.

Ahora debe saberse que cuando se tiene cáncer de próstata se receta uno de estos medicamentos, la leuprorelina, el cual sirve para bloquear la actividad de la testosterona y evitar el crecimiento de tumores, el problema es que al hacer esto también se afecta la función sexual.

- Medicamentos bloqueadores H2. Estos son recetados para tratar problemas de reflujo o excesiva acidez estomacal y uno de los más populares es la cimetidina. Esta tiende a causar problemas con la erección a diferencia de la ranitidina, a la cual no se le ha relacionado de forma tan directa con la impotencia.

- **Quimioterapia y cáncer**

Cómo ya te dije hacer un momento cuando se presenta cáncer de próstata normalmente se receta un tratamiento con medicamentos y quimioterapias que pueden causar disfunción sexual debido a las fuertes acción que tienen en el funcionamiento del cuerpo.

Pero ahora además del tratamiento se debe tener en cuenta que el problema de la disfunción eréctil también puede ser provocado por el cáncer mismo.

De esta forma debes saber que aquellos hombres que padecen de cáncer de próstata suelen verse afectados gracias a que el tumor normalmente

afecta los nervios del pene y esto de forma directa perjudica la buena erección.

Ahora si se presenta es cáncer en los testículos esto puede afectar la función sexual dependiendo del tratamiento que se use. Por ejemplo debes saber que los medicamentos de tipo hormonal afectan de forma directa tus órganos sexuales así como también lo hace la radioterapia.

- **Hernias**

Otro de los problemas fisiológicos que pueden causar la impotencia sexual son las hernias.

Estas protuberancias que normalmente surgen en la zona del abdomen, pero que también se presentan en otras regiones, pueden afectar de forma directa la potencia sexual.

Ahora si bien muchos hombres no relacionan ambos padecimientos es importante que al ir al médico con tu problema y si tienes una hernia se lo comuniques ya que esta puede ser parte del problema.

- **Diabetes:**

Para comenzar a entender esta causa debes saber que cuando se tiene diabetes lo que pasa en el cuerpo es que este no tiene toda la capacidad para hacer una buena regulación de la cantidad de azúcar que se presenta en la sangre.

Ahora al haber mucha azúcar en la sangre lo que pasa es que está empieza a afectar y a dañar varios órganos del cuerpo, dentro de ellos los vasos sanguíneos y también los nervios. Esta acción se realiza en todo el cuerpo y el pene no está a salvo.

- **Otras causas**

Además de las causas fisiológicas antes nombradas hay otras que también son de este tipo y se deben conocer.

- Lesiones en la médula espinal y nervios: este problema causa la impotencia ya que no se pueden enviar correctamente las señales que permiten que surja la erección.
- Cirugías: algunas cirugías que afecten los nervios de estas zonas cercanas pueden también provocar el problema. Por ejemplo la cirugía para el cáncer de vejiga y también aquella para tratar el cáncer de próstata.
- Lesiones musculares: si por alguna razón se presentan lesiones en los músculos del pene esto puede afectar la erección.
- Consumo de tabaco y alcohol. Si bien inicialmente estos dos elementos no parecen afectar esta función sexual a largo plazo pueden hacerlo. Esto se debe a que ambas estimulan el surgimiento de problemas como la aterosclerosis entre otras acciones inhibitorias de la correcta erección.
- Problemas de tipo hormonal. Este tipo de problemas suele estimular la disfunción eréctil sobre todo aquellos en los que hay mucha prolactina o también el hipotiroidismo.

Problemas psicológicos:

Dentro de los problemas psicológicos que más tienden a afectar de forma directa la potencia sexual se encuentra la Ansiedad, también el Estrés y también la Depresión.

En el caso de la ansiedad y el estrés estas suelen intervenir de forma negativa en las erecciones debido a que bloquean las acciones que unen al cerebro con el pene.

Dicho de una forma más exacta debe saberse que presentar ansiedad o estrés lo que hace es bloquear la entrada de la señales que se envían del sistema parasimpático y que influyen de forma directa en la erección del pene.

Es importante saber que el Sistema Nervioso Parasimpático es aquel que tiene la responsabilidad de regular varias de las funciones del organismo. Dentro de estas se encuentran aquellas constantes y que son también vegetativas como lo son las funciones de la respiración o la regulación cardiaca cuando se duerme.

Adicional a estas otra de las funciones importantes de este sistema es la gestión del flujo de sangre, directamente en tejidos que pertenecen al pene.

Por esto cuando se presenta ansiedad en la persona o se presenta también estrés lo que se hace es afectar la comunicación o correcto funcionamiento de este sistema y esto claramente afecta tus erecciones.

Depresión

En el caso de la depresión como ya te dije hay algunos medicamentos que usan para tratarla y que influyen de forma directa en la acción de tener una erección.

Pero además de estas causas debes saber que la depresión influye directamente en este problema provocándolo. Esto se debe a que el cerebro es una de las regiones del cuerpo que se distingue por ser erógena y al tener depresión la excitación no se suele presentar o se bloquea gracias a los pensamientos que se tienen durante este problema.

De forma general se puede decir que la depresión puede afectarte la función eréctil y también disminuirte mucho el deseo sexual.

Ahora que ya conoces todas estas causas que pueden generarte la impotencia sexual a ti y a muchos hombres es momento de hablar de los tratamientos que se pueden encontrar y usar para dar solución a este problema.

Estos tratamientos son tanto médicos como también naturales y muchos de ellos posiblemente pueden ayudarte. Así que sin más es hora de que los conozcas.

CAPITULO II: Tratamientos para la impotencia

1. Tratamientos médicos para la impotencia física

En este capítulo en especial podrás encontrar varias alternativas que pueden ser muy útiles para remediar tu problema de disfunción eréctil.

En la primera parte trataremos todos los tratamientos médicos que hay para tratar la impotencia causada por problemas fisiológicos y hablaremos de forma general de los beneficios pero también los contra de usar algunos medicamentos que son recetados para este problema y también de algunos procedimientos quirúrgicos que se implementan.

Ya en la segunda parte de este capítulo hablaremos de aquellos tratamientos naturales que puedes implementar para empezar a dar solución a la disfunción eréctil desde ya.

Ahora y sin más rodeos es momento de empezar.

- **Medicamentos para la impotencia:**

Dentro de los medicamentos recetados para dar solución a la disfunción eréctil se encuentra el famoso Viagra, este medicamento claramente lo has escuchado y de él te hablaré aquí.

Pero además del Viagra es necesario decir que existen otros medicamentos que se recetan para solucionar este problema, estos son la Velitra, también la Uprima y la Cialis, entre otros.

Para que conozcas un poco más de ellos aquí están algunas breves descripciones de cada uno de estos medicamentos.

- El Viagra. Este medicamento es uno de los más conocidos para el tratamiento de la disfunción eréctil y lo que hace es bloquear una sustancia presente en el cuerpo que provoca la flacidez o falta de erección. De gorma general este medicamento relaja los músculos lisos del pene permitiendo una mejor irrigación sanguínea.

Ahora en cuanto a los aspectos negativos de este medicamento debes saber que es muy riesgoso consumirlo, sobre todo cuando se consumen otros medicamentos especiales para tratar problemas del corazón.

Se sabe que cuando se toman estos medicamentos juntos se presentan complicaciones. De esta forma si deseas tomar Viagra y tienes problemas del corazón y tomas medicamentos para ello consulta a tu médico.

- Cialis. Tiene la misma función que el Viagra por lo cual permite que se genere la erección, es más la inducen, y lo mejor de ellos es que la prolongan. Lo malo con este medicamento es que su acción puede durar por un día y medio y también presenta problemas en las personas que toman medicamentos cardiacos.
- Levitra. Realiza también el respectivo bloqueo de la sustancia PDE5 y dilata los vasos del pene. Por ello se aumenta el flujo de la sangre lo que permite causar una erección. Su duración es de 5 horas y es muy efectivo.
- Uprima. Es un medicamento que no funciona de la misma manera que los anteriores sino que su acción se evidencia es en el hipotálamo. Lo que hace es estimular el cerebro, la dopamina directamente, para que esta provoque la excitación. Su efecto es uno de los más cortos ya que es no tiende a durar más de 7 minutos.

Ahora sobre la Uprima debes saber que este medicamento normalmente se consigue solo en Europa. Además de esto no tiene el mismo problema que los otros medicamentos los cuales son peligrosos para personas con problemas cardiacos y que toman medicamentos para tratar su problema.

En el caso de Uprima este medicamento es efectivo y seguro para los hombres que tienen riesgo de sufrir un infarto o también que han presentado o tienen riesgo de derrame.

En cuanto a los medicamentos que se venden sin receta médica debes tener muy claro que la mayoría de estos no están testeados clínicamente como para decir que son eficaces.

Por todo esto es necesario entonces que si deseas tomar alguno de estos medicamentos primero consulta bien con tu médico, al cual debes

decirle de tus otros padecimientos ya que como pudiste ver muchos de ellos son muy riesgosos.

¿Cómo actúa el Viagra y los medicamentos similares?

Ahora para que entiendas mejor el riesgo que puedes correr al consumir estos medicamentos es necesario hablarte un poco más del funcionamiento del Viagra y de estos otros medicamentos que actúan de forma similar.

Inicialmente debes saber que estos medicamentos (el Viagra, Cialis y Levitra) lo que hacen es aumentar la cantidad de sangre que se lleva al pene. Para hacerlo lo que hacen es relajar aquellos músculos del pene conocidos como lisos y de esta forma los vasos sanguíneos también se dilatan

Toda esta acción es posible ya que estos medicamentos tienen componentes que ayudan a inhibir el PDE5 y de esta forma se estimula una erección químicamente.

Pero ahora y si bien esta acción y pastillas parecen milagrosas es necesario que conozcas las contraindicaciones que pueden aparecer al consumirlos.

- Inicialmente y como ya te decía si este medicamento se usa con otras drogas para tratar problemas cardiacos el problema que se genera es una presión sanguínea muy baja lo cual es peligroso. Esto sucede porque ambos medicamentos tienen la misma acción, es decir relajan los vasos sanguíneos.
- Ahora el problema de tener una presión muy baja no es en si la causa de alarma sino lo que ella puede provocar. Si no lo sabes debes enterarte ahora mismo y antes de consumir una droga de estas que si la presión es muy baja es posible que se dé un ataque al corazón.

Venciendo La Impotencia – Brenda Ponce

- Pero además de esta peligrosa contraindicación debes tener muy en cuenta que estos medicamentos también pueden generar dolores de cabeza y problemas de indigestión.
- Adicional a esto existe el riesgo de perder la visión al consumir estos medicamentos ya que ellos afectan una encima del cuerpo que se relaciona con esta función. Esta encima es la PDE6.

Para terminar con este tema de los medicamentos para tratar la impotencia sexual es necesario que te quede claro que este no es un medicamento que todos puedan usar y en general no se puede decir que son herramientas magnas y efectivas al 100%.

En realidad su efectividad es baja ya que en muchos casos, como en los de hombres con trastornos neurológicos, problemas metabólicos y con problemas en vasos sanguíneos su efectividad es nula.

Finalmente es necesario aclararte que el Viagra solo estimula la erección o la facilita pero éste medicamento y sus similares no estimulan la libido.

- **Cirugías e implantes**

Ahora es momento de que conozcas los tratamientos que usan cirugías e implantes para solucionar este problema de disfunción eréctil. Estos tratamientos normalmente se recomiendan realizarlos cuando se ha dado inicialmente un tratamiento con medicamentos pero el organismo se ha mostrado resistente a ellos.

Ahora se habla que solo un pequeño porcentaje de hombres deben recurrir a este tratamiento, menos de un 8 % de los casos, el cual usa los siguientes procedimientos y elementos:

- Uso de dispositivos mecánicos: estos dispositivos son en realidad ayudas que permiten llevar la sangre de forma artificial al pene, lo cual permite que se genere la erección. Esta herramienta usa un aro de tensión que se ubica en la base del miembro para así mantener el flujo de sangre.

- **Implantes:** ahora es necesario hablar de los implantes los cuales son normalmente dispositivos que se introducen por medio de una cirugía en el pene. Estos son varillas o también pequeños elementos inflables que ayudan con la erección.
- **Cirugía vascular:** en el caso de que la impotencia sea causada por un bloqueo o deterioro de los vasos sanguíneos de la región de la pelvis o que se ven involucrados en el suministro de sangre a esa zona una buena alternativa es esta cirugía.

Ahora que ya conoces brevemente estas alternativas de tratamiento es necesario que hablemos de las desventajas, riesgos o complicaciones que se pueden tener con los implantes.

Esto es algo que debes tener muy en cuenta antes de decidirte por esta solución ya que pueden crearte más algunos problemas.

Desventajas, riesgos y complicaciones de los implantes

Como habrás notado cuando te hablé de los implantes te nombre de dos clases. La primera son las varillas que son semirrígidas y las segundas son los implantes hidráulicos que se conocen como prótesis inflables.

Ahora y si bien estos elementos se muestran como una solución hay varios aspectos negativos que se deben conocer de ellos:

- En el caso de los implantes semirrígidos debe saberse que estos tienen el molesto problema de que con ellos el pene siempre queda en estado de erección. Por esto es necesario ajustarlo de tal forma que la persona quede un poco más cómoda con ella o que lo pueda disimular bajo la ropa.

Con las hidráulicas los problemas que se generan son otros.

- En estos casos las bombas se encuentran llenas de suelo salino y se ubican en el escroto. El problema mayor con estos implantes es que al ubicarlos en la zonas correctas por medio de la cirugía pueden afectar el pene o lesionar importantes tejidos.

Venciendo La Impotencia – Brenda Ponce

- Dentro de estas lesiones se encuentran por ejemplo perforaciones en la uretra, también daños en la vena femoral o lesiones en los cuerpos carnosos.
- Además de esto debe saberse que existe el riesgo de desplazamiento de los implantes a regiones del pene que no son efectivas para su funcionamiento.
- También se pueden presentar úlceras de tipo uretrocorporal, abscesos y varios hematomas.

Ahora y en el caso de que no se presentes estos problemas en la cirugía hay otros riesgos que también se pueden presentar y son los daños en los implantes que pueden hacer que dejen de funcionar. Esto hace que la persona requiera una nueva cirugía para reparar el implante, cambiarlo o sencillamente retirarlo lo cual causa mucha incomodidad y dolor.

Pero además de estos problemas es momento de hablar de las complicaciones generales que traen estas cirugías:

- Como ya te decía pueden causar inflamaciones en toda la región del pene pero también del escroto e ingle.
- Así mismo pueden causarse infecciones en la prótesis lo cual exige su retiro
- Dolores y molestias se presentan comúnmente así como también se pueden presentar pérdida de la sensibilidad en zonas como el glande o en general en el pene. Esto es temporal.

Adicionalmente y ya para terminar es necesario que tengas en cuenta algunos elementos que corresponden a estos implantes.

Para comenzar debes saber que no se puede decir con exactitud cuánto tiempo puede funcionar la prótesis, las cuales claramente debes saber fallan y se desgastan.

Además de esto es necesario aclarar que la reacción de la erección con prótesis no es tan buena como una erección natural, ya que no es espontánea y tan fuerte, pero puede ser una ayuda.

Finalmente debes tener en cuenta que si te es posible tener una erección por ti mismo no deberías pensar en esta clase de tratamiento sino que deberías reevaluar tu plan a seguir.

- **Tratamiento para la impotencia por hernia y cáncer**

En estos dos casos las acciones que se toman deben ser guiadas por un médico especialista en el tema y también con la ayuda del otro especialista que trate el problema mayor, es decir en este caso el cáncer.

Para que sepas de forma general cómo se tratan estos dos casos aquí está brevemente una explicación. Es necesario que si tienes estos problemas acudas a tu médico.

Impotencia por hernia

En este caso por ejemplo si se presenta una hernia inguinal el procedimiento que se debe realizar es el siguiente:

- Inicialmente se consulta con el médico el cual seguramente recomendará la cirugía. En este caso está se estrangula lo cual elimina el problema de la impotencia.
- Ahora y si este procedimiento no alivia el problema debe analizarse cuidadosamente los medicamentos recetados para tratar la hernia ya que podrían ser también responsables de la impotencia.
- Además de esto es necesario evaluar si se ha presentado mucho estrés, ya que como te he dicho esto también influye en la potencia de las erecciones.

Adicional a esto se recomienda en estos casos usar con tratamientos naturales, de los cuales ya te hablaré un poco más adelante. Así mismo se

puede incluir acupuntura especializada y también la terapia para manejar el estrés y la ansiedad.

Impotencia en caso de cáncer

En el caso de que se tenga cáncer, se esté en tratamiento y se presente impotencia los pasos a seguir son:

- Hablar con el médico de la presencia de este problema. Como te había dicho muchos medicamentos o tratamientos pueden generar la aparición de la impotencia.
- Al hablar con tu médico del problema puede que este pueda ajustar las cantidades de medicamentos que se consumen o pueda cambiarlos por unos que no generen la situación.
- En estos casos puede recomendarse el uso de Viagra, dispositivos de succión y también los famosos ejercicios Kegel, con los cuales se puede fortalecer los músculos de la zona pélvica.

De estos ejercicios y dispositivos de succión te hablaré más adelante en la sección de tratamientos naturales.

2. Tratamiento médico para la impotencia psicológica

Para continuar con estos tratamientos es momento de que conozcas aquellos usados en el caso de la impotencia causada por causas psicológicas.

En este caso debes tener muy claro que la ansiedad o el estrés provocado por el trabajo puede afectar tu vida sexual. Así mismo por los problemas que puedas tener con tu pareja puede provocarte estrés y esto te evitará tener una buena erección. Además cuando hay problemas con la pareja normalmente no suele haber mucha excitación.

Además de esto puede que se presente ansiedad por la misma idea de rendir sexualmente y también puede presentarse por preocupaciones de dinero. Adicional a esto es necesario recordar que la depresión también puede afectar tu vida sexual. A todas estas causas se les relaciona con la impotencia psicogénica para la cual se tienen varios tratamientos.

Inicialmente debes saber que para poder identificar este tipo de impotencia en ti es necesario evaluar la aparición de la misma. Esto debe hacerse así ya que cuando se padece de este tipo de disfunción psicológica lo que suele pasar es que aparece de forma repentina.

Caso contrario el que pasa con la disfunción física la cual se presenta de forma evolutiva. Es decir se va desarrollando con el paso del tiempo y empeora gradualmente.

Ahora y para continuar con los tratamientos debes saber que en este caso se pueden recetar algunos medicamentos, que no afecten el fisiológicamente la erección, también se da tratamiento psicológico, se puede dar un tratamiento físico de ser necesario y también se recomienda terapia sexual.

Ahora y para que conozcas cada uno de estos tratamientos es necesario hablar de ellos.

- **Tratamiento físico**

En el caso de que el diagnóstico sea por causas psicológicas un buen tratamiento para este tipo de impotencia no debe descuidar algunos problemas físicos que se puedan estar presentando.

Por esto en algunos casos puede ser necesario que también se haga un diagnóstico completo para reconocer aquellos problemas.

Ante estos puede ser necesario usar entonces recetas o también remedios sencillos y naturales que puedan ayudar. Dentro de estos por ejemplo vale la pena mencionar las infusiones a base de hierbas, también se pueden usar suplementos nutricionales, ejercicios u otros tratamientos alternativos de los cuales te hablaré más adelante.

En general en el caso de impotencia sexual por factores psicológicos se pide que el estilo de vida que se tenga se modifique y mejore.

- **Tratamiento psicológico**

En esta parte del tratamiento lo que se obtiene es un asesoramiento profesional por parte de un psicólogo.

En este caso de impotencia normalmente se inicia con este paso el cual tienen varias fases. Estas son las siguientes:

- En el primer caso lo que se hace con este tratamiento es calmar a la persona y hacerla consciente del problema de tal forma que pueda tranquilizarse.
- Luego de esto lo que viene es incentivar la confianza en el paciente y de esta forma tratar de recuperar su buena función sexual.
- Adicional a esto debes saber que esta parte del tratamiento usa terapia conductual con la cual se espera cambiar unos comportamientos en el paciente.

- Así mismo se puede aprender sobre la importancia de dar afecto y recibirlo en las relaciones.

Ahora un punto clave que debes saber que sobre esta terapia es que en ella la pareja entra a ser un apoyo muy importante en el proceso y por esto debe integrársele.

Esto es clave porque el problema de impotencia también puede crear en la pareja problemas como pérdida del deseo sexual o sus conflictos pueden llevar a que el deseo baje.

De esta forma para que la relación y la erección puedan regresar a un buen estado es necesario que ambos entren a terapia y puedan así solucionar los problemas que cada uno pueda tener y que los afectan o sencillamente la pareja puede entrar como apoyo.

- **La Terapia sexual**

Si bien la terapia sexual es un recurso que genera muchas dudas en los hombres debe saberse que si se desea eliminar este problema debe estarse abierto a usar varias opciones que pueden ayudar.

Una de estas sin lugar a duda es la terapia sexual. Por esto en lugar de avergonzarse o rehusarse a realizarla lo mejor es darle una oportunidad para así mejorar las posibilidades de recuperarse pronto.

Ahora debes tener en cuenta que la mayoría de casos esta terapia no se elige por el paciente debido a que no se desea compartir la intimidad con un terapeuta, por lo que tu pareja debe poner todo de su parte para ayudarte: la estimulación manual, hacer ejercicios juntos y hasta tener acceso a algún material insinuante, es decir, ponerle algo de picante y emoción a esta dura etapa.

Pero ahora y si entiendes la gran ayuda que puedes recibir y la efectividad del tratamiento es posible que le des una oportunidad, así como al tratamiento psicológico.

Venciendo La Impotencia – Brenda Ponce

Ahora debes tener claro que en este caso la participación del conyugue o la pareja es básica para que puedan desarrollar bien el proceso de recuperación de la vida sexual.

En esta parte del tratamiento se pueden tener variedad de terapias como por ejemplo aquellas que se trabajan de forma impersonal, también están aquellas que se trabajan con apoyo y además están aquellas que se manejan el aspecto comportamental.

Así mismo y para evitar el uso de medicamentos se aconseja en esta parte del tratamiento usar variedad de técnicas naturales con las cuales se pueden eliminar los problemas originales del estrés.

Ahora que conoces estos tratamientos para el problema de la impotencia sexual causada por factores psicológicos es momento de conocer aquellas alternativas naturales con las cuales puedes mejorar tu caso en cualquiera de los dos problemas.

Es decir con los siguientes tratamientos puedes ayudar a tratar tanto la impotencia por causas fisiológicas como aquella causada por factores psicológicos

Conócelos y úsalos conjuntamente con el tratamiento que elijas y necesites realizar.

3. Tratamientos naturales

Dentro de los tratamientos naturales que se pueden usar se encuentra sin duda alguna la dieta. Muchas veces los problemas físicos que un hombre presenta se deben a la deficiencia de su alimentación. Por esto cambiar la dieta e incluir alimentos provechosos es una excelente opción.

Adicionalmente también es necesario tener en cuenta la importancia de las vitaminas el cuerpo. Estas al no estar en el cuerpo hacen que éste no funcione de forma correcta. Así mismo al presentarse en él en las cantidades correctas hacen que el organismo funcione a la perfección.

Ahora es necesario tener en cuenta que además de los alimentos también los ejercicios localizados y la actividad física en general pueden ayudar.

Antes de comenzar a hablar de estos tratamientos debe saber que también las hierbas pueden ayudarte así como también otros tratamientos alternativos como la acupuntura puede hacerlo.

Para que conozcas y puedas usar estos tratamientos para tu beneficio aquí están cada uno de ellos.

- **Dieta y alimentos contra la disfunción eréctil**

Dieta

Para que puedas mejorar y eliminar este problema es necesario que la dieta que llevas sea analizada y veas si ésta es realmente buena para tu organismo.

Recuerda que en la erección influyen varios elementos físicos, como lo son los vasos sanguíneos, los músculos y claramente el flujo de sangre. Por esto debes modificar tu dieta de tal forma que puedas ayudar a revertir los posibles daños que hayas ocasionado en estos aspectos.

Es decir debes cuidarte de las grasas y también de los azúcares ya que estos afectan de forma negativa el flujo sanguíneo y también la salud de vasos, venas y corazón.

Algunas recomendaciones generales de la dieta que debes seguir son las siguientes:

- Debes comer bien lo cual se traduce a que debes comer variados alimentos y en cantidades medidas.
- Así mismo debes consumir buenas cantidades de agua y como te decía debes evitar el consumo de grandes cantidades de azúcar. Además de esto y si bien no se ha comprobado que el consumo de café influye negativamente en las erecciones si se debe consumir de forma medida para evitar complicaciones con la cafeína.
- Además de esto se aconseja la introducción a la dieta de alimentos frescos como verduras y frutas, también se deben comer alimentos sin procesar o harinas integrales.
- Así mismo judías, legumbres, aceite de oliva, aceite de canola, atún, salmón, pollo sin piel y otra variedad de alimentos saludables pueden ayudar.

Adicionalmente a estos cambios en la dieta es necesario que integres algunos suplementos como lo es la linaza y también vitaminas. De estas te hablaré un poco más adelante pero por ahora debes saber que tanto la vitamina C, la E y también minerales como el zinc son esenciales para que puedas mejorar el funcionamiento de tu sistema vascular.

Alimentos contra la disfunción eréctil

Ahora que conoces los lineamientos esenciales para cambiar tu dieta es momento de hablarte de aquellos alimentos que son muy útiles contra la disfunción eréctil. Estos si bien no funcionan de la misma manera que medicamentos como el Viagra han sido comparados con ellos debido a su efectividad.

Estos alimentos que te pueden ayudar y que debes integrar en la dieta que ya has conocido son los siguientes:

Venciendo La Impotencia – Brenda Ponce

- La sandía es una fruta que es realmente muy efectiva a la hora de tratar la disfunción eréctil ya que ella ayuda a mejorar la circulación sanguínea.

Según varios estudios se ha descubierto que la sandía cuenta con un componente que es conocido como citrulina. Ésta al entrar al cuerpo se transforma en arginina la cual a su vez ayuda a que el cuerpo aumente los niveles de óxido nítrico. El óxido nítrico es un componente esencial para tener una buena circulación.

- Peces: en este caso no se aconseja consumir cualquier tipo de pez sino aquellos que se distinguen por vivir en aguas frías. Por ejemplo entre ellos se encuentran las sardinas, el salmón, también la caballa y el atún. Estos son muy benéficos para ti y cualquier persona ya que aportan buenas cantidades de zinc y de grasas Omega 3.

Ahora debes tener claro que el zinc es un mineral que necesitas ya que este es vital para producción de la reconocida testosterona, la cual es esencial para el buen funcionamiento de la erección.

En el caso del Omega 3 este elemento es muy bueno para el cuerpo, ayuda a cuidar el corazón y en general el sistema circulatorio.

Peces de agua fría

- La Granada. Esta fruta es muy recomendada y son varios los estudios que se han realizado en relación a sus beneficios en el desempeño sexual. Se habla de que la Granada tiene una gran cantidad de antioxidantes los cuales ayudan al cuerpo en general a estar más saludable y específicamente mejora la circulación.

Se recomienda tomar todos los días jugo de granada y en unas semanas se pueden ver los buenos resultados.

- **El café en la dieta**

Ya te hablaba hace poco de la importancia de reducir el consumo de café en tu dieta ya que si bien no se ha comprobado la influencia negativa de

esta bebida en la erección si se sabe que la cafeína puede traer varios problemas al cuerpo si se usa de forma desmedida.

Para que seas más consciente del problema que puedes provocar al tomar mucho café es necesario que sepas que la cafeína trabaja de forma directa sobre el sistema nervioso y cantidades en exceso pueden provocar una sobre estimulación en el cerebro que termina por provocar estrés y ansiedad.

Estos dos factores como sabes se deben atacar y no incentivar.

Por esto se aconseja que al tomar café se haga de forma segura en lugar de eliminarlo. Al hablar de consumo seguro se habla de una o dos tazas pequeñas, de no más de 5 onzas. Si se desea se puede tomar la versión descafeinada para aminorar los riesgos.

Ahora y en el caso de que se sufra de problemas como presión alta es necesario que se sigan las recomendaciones de consumo de café que el médico dicte.

- **Vitaminas**

Ahora es momento de hablar de las vitaminas en este tratamiento ya que estas pueden ser vitales para lograr una correcta recuperación.

Inicialmente debes saber que las vitaminas son esenciales para la recuperación de las buenas erecciones sexuales ya que muchas veces el problema en realidad se origina por una deficiencia de ellas.

Pero ahora y en el caso de que el origen de este trastorno sea otro también debes complementar tu tratamiento principal con éste ya que las vitaminas pueden potenciar el buen funcionamiento de la circulación y también de la producción de hormonas que necesites.

Se aconseja que estas vitaminas sean ingeridas por medio de los alimentos que las contienen pero en el caso de que se entre a una dieta, con un especialista, y se recomienden suplementos vitamínicos estas es también una buena alternativa que puedes usar para cuidar tu cuerpo.

Venciendo La Impotencia – Brenda Ponce

Ya que conoces estos aspectos es momento de que conozcas las vitaminas, y los alimentos que las contienen, que debes consumir como tratamiento para la impotencia sexual masculina.

- La niacina debe consumirse diariamente 250 mg. Esta vitamina es popularmente conocida como B3 y es esencial en tu tratamiento ya que es un vasodilatador que ayuda a tener un buen flujo de sangre en todo el cuerpo y lo mejor es que se logra de manera natural.

En cuanto a los alimentos en los cuales puedes encontrar esta vitamina están tanto los alimentos de origen animal como vegetal. De origen animal se aconseja el pollo sin piel, también el hígado, las carnes magras, los pescados de agua fría, también la leche y los huevos. Optar por los alimentos bajos en grasa de este tipo es lo que debes hacer

Ahora en cuanto a los de fuente vegetal están los tomates, los hongos, los espárragos, las acelgas, el brócoli, la zanahoria y otros vegetales con hojas de color verde.

Adicional a esto debes consumir también legumbres como las lentejas, garbanzos, blanquillos y frijoles ya que estas también aportan esta vitamina.

- Zinc. De este mineral debes consumir ricos alimentos todos los días o también puedes obtenerlo por medio de suplementos. Ahora es esencial que consumas buenas cantidades de Zinc ya que este mineral actúa de forma directa sobre la testosterona y es que él lo que hace es trabajar en la síntesis de esta hormona.

Antes de hablarte de los alimentos ricos en este mineral es necesario que sepas que no se deben consumir más de 15 mg diarios de él en promedio por día ya que si bien es un elemento esencial para el funcionamiento y salud del cuerpo en exceso puede traer problemas.

A continuación conoce algunos alimentos ricos en Zinc que debes consumir de forma moderada, tratando de no exceder nunca la cantidad máxima recomendada.

Venciendo La Impotencia – Brenda Ponce

El primero que te recomiendo es el chocolate. Este alimento, usado para preparar bebidas o para consumir como dulce, es una buena fuente de zinc y con unos 100 gramos puedes obtener 10 mg de este mineral. Ahora se aconseja que el chocolate sea sin azúcar o con bajo contenido de ella.

Si bien arriba te recomendaba la sandía como fruta para consumir no debes desechar las sencillas ya que estas te pueden aportar también zinc. Solo déjalas secar y con 100 gramos que consumas tendrás casi 15 gramos de zinc.

Semillas de sandía secas

Ahora la carne de cordero también es una rica opción que puedes agregar a la dieta, con 100 gramos estarás cubriendo casi el 60% de tus necesidades diarias de zinc.

Adicional a esto puedes comer carne de res, ostras, maní sin sal o dulce y semillas de calabaza. También el hígado, la harina de sésamo y el germen de trigo pueden darte altas dosis así que debes consumir menos de 50 gramos al día.

- Vitamina C. esta vitamina es esencial que la incluyas sobre todo si tienes problemas en la próstata. De forma general ayuda con la impotencia sexual y con la salud y defensa del cuerpo.

Para poder obtener esta vitamina de forma natural es necesario que consumas alimentos como frutas y verduras. Inicialmente debes tener muy en cuenta toda la familia de los cítricos como la naranja y el limón. Así mismo debes tener en cuenta las coles, las coliflores y los pimientos.

Además de estos alimentos debes saber que la papa es una fuente rica en esta vitamina así que también debes consumirla, pero con moderación.

Ahora si deseas variar las frutas que comes para obtener esta vitamina es también necesario que incluyas el melón, la piña y los bananos o plátano. La manzana así como los mangos también son opciones recomendadas.

Otras frutas que destacan por su alto contenido de vitamina C es la acerola y también están los escaramujos.

- Finalmente es esencial también que integres a tu dieta la Vitamina E. esta es esencial en la recuperación de tu buen funcionamiento sexual.

Para que tengas un buen nivel de vitamina E en el cuerpo es esencial que integres a tu dieta alimentos como el brócoli y otros de origen vegetal como lo las acelgas, las espinacas, la soja y también el germen de trigo.

Ahora otros alimentos que contienen esta vitamina es la yema de huevo por lo que se aconseja por lo menos comer uno al día o 4 a la semana. En el consumo de huevo debe tenerse cuida ya que si bien es un buen alimento también se le ha relacionado con el aumento del colesterol. Por esto la mejor manera de comerlos es cocida o con poca grasa adicional.

Para terminar con estas sección de las vitaminas que debes tomar se aconseja que también consumas alimentos ricos en vitamina A, vitamina B6 y además que integres ácidos grasos esenciales para tu cuerpo los cuales son fundamentales para la producción de las hormonas como la testosterona.

• **Ejercicios**

Para que puedas tratar la impotencia sexual es necesario que tengas en cuenta la actividad física que puede mejorar de forma general tu estado de salud, puede ayudarte a relajar y sobre todo puede ayudarte a eliminar este problema.

Aquí y para que puedas empezar a combatir este problema de forma natural están una variedad de ejercicios que te pueden ayudar. Van desde los más generales, para mejorar tu salud corporal, y los más específicos, que pueden ayudarte esencialmente con las erecciones.

- **Ejercicio o actividad cardiovascular**

La actividad física de tipo cardiovascular es esencial para que el cuerpo esté activo y saludable. Ahora en los tiempos actuales muchos de los trabajos te exigen estar mucho tiempo sentado y es poca la actividad

física que realizas. Esto te lleva a atrofiar el cuerpo y por eso realizar por lo menos 20 minutos de ejercicio cardio al día puede hacer la diferencia.

Ahora debes tener claro que unos 20 minutos de caminata o si decides correr o ir en bicicleta son buenos para tu salud física (mejora tu circulación y flujo sanguíneo, estado físico y puedes bajar de peso) pero también mejoran tu salud mental. Está comprobado que el ejercicio relaja y ayuda a eliminar el estrés.

- **Contracción de pelvis**

Para hacer este ejercicio en realidad lo que debes realizar es muy sencillo.

Acuéstate apoyándote sobre la espalda cómodamente, sobre una colchoneta o manta. Ahora dobla las rodillas y ubícalas una paralela a la otra pero manteniendo unos centímetros de distancia. Los pies debes tenerlos bien apoyados en el suelo.

Hecho esto debes tensar los músculos que se encuentran en la zona pélvica ejerciendo sobre ellos un movimiento rápido y fuerte. Es necesario que esto lo sostengas por unos 10 segundos para luego relajar la contracción otros 10 segundos más y comenzar de nuevo.

Estas contracciones a los músculos de la pelvis debes hacerlo unas 4 veces haciendo una serie en la mañana y otra en la noche.

- **Bombeos**

Este es un ejercicio que puede ayudar mucho a mejorar el flujo de sangre que llega a toda la región de tu pelvis y por ende que llega a tu pene. Para hacerlo es necesario que uses una colchoneta o manta puesta en el suelo para que puedas acostarte cómodamente.

Ahora acostado sobre la colchoneta debes empezar a controlar tu respiración. Esta debe ser profunda y pausada de tal forma que se realice acorde a la ejecución del ejercicio.

Para empezar respira una, dos y tres veces y ahora alza la pierna derecha de forma lenta. Al mismo tiempo debes ir inhalando poco a poco. Con la

pierna arriba debes inhalar 5 veces y al terminar bajas igualmente, muy despacio mientras realizar la exhalación.

Luego de hacer este ejercicio con la pierna derecha debes hacerlo con la izquierda. Es necesario que repitas este ejercicio 10 veces en cada una de ellas.

- **Sentadillas**

Ahora es momento de hacer algunas sentadillas ya que éstas son realmente muy efectivas para ayudarte a eliminar este problema.

Normalmente se relaciona este ejercicio con el desarrollo muscular de las piernas y en realidad es para esto que son muy efectivas. Pero te preguntarás esto en ¿qué te ayuda?

La respuesta es sencilla y es que al desarrollar mayor musculatura en esta zona baja del cuerpo el organismo envía más sangre a él y de este flujo mayor tus erecciones se beneficiarán.

Para hacer sentadillas no es mucho el esfuerzo que se debe hacer ya que solo requieres de poner tus manos en la zona de la cintura, ubicar las rodillas levemente hacia afuera, cuidar la posición de la espalda para que esté recta y bajar de tal forma que tomes la posición de quererte sentar.

No hagas mucho esfuerzo sin que poco a poco ve aumentando la cantidad de sentadillas que haces. Unas 3 series de 20 para inicial están bien.

- **Contracciones**

Para realizar este ejercicio lo que debes hacer es conseguir una silla con espaldar. Debes sentarte en ella pero sin apoyar la espalda en ella.

Ahora con la espalda recta debes ser consciente de la respiración que tienes y empiezas a respirar de manera profunda.

Hecho esto se viene la tarea difícil para ti ya que debes contraer los músculos de la zona pélvica con la intención de elevar cada uno de tus

testículos. Este ejercicio es similar al que anteriormente te enseñé y en el cual debías hacer contracciones de esta zona pero en el suelo.

Respecto a las repeticiones que debes hacer por lo menos has 6 en el día, repartiéndolas a diferentes horas y aguantando eso sí 10 segundos la contracción para relajarte lentamente.

- **Los Ejercicios Kegel**

Si bien los ejercicios anteriores son de mucha ayuda y por esto debes hacerlos hay otros ejercicios conocidos como los Kegel, los cuales también debes practicar.

El beneficio de estos es que después de que aprendas a hacerlos los puedes realizar en cualquier sitio en el cual estés y a cualquier hora del día.

Antes de comenzar es necesario que sepas unos aspectos claves de estos ejercicios para la impotencia sexual:

- Inicialmente debes saber que estos los puedes hacer tanto parado, como sentado o también acostado. En realidad te aconsejo que pruebes de todas las formas para que identifiques la forma en la cual te gusta realizarlos.
- Ahora también debes saber que estos ejercicios mostrarán sus buenos efectos luego de un mes o mes y medio durante el cual los hagas de forma juiciosa y constante.
- En algunos casos los cambios pueden empezarse a mostrar hasta pasados los 3 meses pero debes saber que al notarlos te darás cuenta de lo mucho que sirven. Por esto practícalos constantemente ya que si lo haces la eficacia es mayor.
- Así mismo es necesario que sepas que al realizar los ejercicios no se debe presentar ninguna molestia en la zona de la espalda y tampoco del abdomen. Si llegas a presentar puede que estés realizando tus ejercicios incorrectamente y así no son efectivos.

Venciendo La Impotencia – Brenda Ponce

- Te aconsejo que para que hagas una buena ejecución de estos ejercicios no aprietes la zona del tórax al hacerlo y tampoco contengas la respiración.
- Lo ideal es que estés relajado al contraer los músculos pélvicos y sobre todo muy concentrado.

Para que puedas integrarlos a este plan natural aquí está una explicación de lo que debes hacer para poder ejecutarlos.

Sin nunca has hecho estos ejercicios debes empezar con el nivel de principiante. En este debes hacer lo siguiente:

- Al vaciar la vejiga, cuando vas al baño, lo que debes hacer es contraer los músculos de ella. Esto debes hacerlo por 3 segundos y luego de esto solo debes relajar. Esta contracción la debes hacer por lo menos 10 veces.
- Cuando ya hayas identificado los músculos de la vejiga que interfieren en el proceso de vaciarla es necesario que los contraigas rápidamente por lo menos unas 25 veces. Esto lo puedes hacer sin la necesidad de ir al baño.

Nivel intermedio

Cuando ya haces los ejercicios anteriores con facilidad es momento de pasar a otros ejercicios intermedios.

- Debes tumbarte en el suelo, sobre una manta, y ubicar las rodillas en posición doblada. Las plantas de los pies deben ubicarse cara a cara. En esta posición debes relajar los músculos del estómago y de la pelvis para después ir poco a poco contrayendo los del piso pélvico.
- Es fundamental que no se contraigan los músculos de los glúteos y tampoco del abdomen.

- Cuando logres contraer los músculos de la pelvis debes contar hasta diez y luego relajar poco a poco. Has este ejercicio 5 veces más, es decir por lo menos 6 veces por día.

Finalmente en el nivel más avanzado de estos ejercicios es necesario que hagas tus contracciones varias veces al día, sin importar donde estés. Puedes hacerlo en tu descanso en la oficina mientras descansas en la silla o puedes hacerlo mientras esperas un semáforo.

Lo importante con estos ejercicios es realmente la constancia y en los dos primeros niveles, el principiante e intermedio, te servirán para identificar aquellos músculos que debes contraer, tener y relajar.

Finalmente debes saber que estos ejercicios además de ayudarte a combatir la impotencia sexual, ya que con ellos fortalecerás los músculos de la zona y lograrás así que llegue más sangre a ellos, también pueden servirte para prevenir la aparición de problemas como lo es la eyaculación precoz.

Con estos ejercicios ya terminaste la sección de ejercicios a realizar para combatir la impotencia. Úsalos todos ellos, mantente activo y aliméntate adecuadamente.

Ahora es el momento de conocer las hierbas e infusiones que pueden ayudarte también a recuperar tu potencia sexual. Conócelas y no dudes en tomarlas en lugar de tu taza de café.

- **Hierbas e infusiones**

En la medicina alternativa, sobre todo la de los chinos, las hierbas son herramientas llenas de propiedades maravillosas que da la naturaleza y que te pueden ayudar con tu problema de impotencia sexual.

Ahora y para que puedas usar las propiedades de estas plantas en ti es momento de conocerlas y también de conocer algunas recetas que debes hacer para consumir todos los días y obtener buenos resultados.

Las siguientes plantas que te nombraré son recomendadas ya que tienen diversas acciones en el cuerpo provechosas para lograr una efectiva erección. Por ejemplo estas plantas pueden ayudarte a relajarte, también pueden ayudarte a mejorar la circulación, a dejar de lado la ansiedad y a sentirte mejor en la depresión.

Hierbas recomendadas

Dentro de las hierbas que más se recomiendan para combatir naturalmente este problema están el Jengibre, también el famoso Ginseng y además está el Ginkgo biloba.

Estas plantas son esenciales para mejorar y elevar el flujo de circulación de la sangre y por eso se aconseja tomarla todos los días

Para que puedas empezar a hacerlo conoce estas recetas y dosis:

- Inicialmente debes conseguir polvo seco de estos ingredientes. De cada uno debes tomar en promedio 6 gramos al día, alternando por día cada uno de ellos.
- Ahora pon al fuego una taza de agua y cuando esté hirviendo agrégale el polvo, mezcla y bebe.

Debes saber que el ginkgo biloba además de ayudar a mejorar el flujo de sangre también apoya en general al mejor funcionamiento de todo el sistema vascular y por eso es uno de los ingredientes que no puedes dejar de usar si deseas tener una buena erección.

El ajo

Si deseas hacer esfuerzos para recuperar tu función de la erección sana es necesario que lo hagas usando el ajo. Si bien este remedio es algo difícil de realizar es necesario que lo hagas para que puedas mejorar el funcionamiento de la circulación de tu organismo.

Consigue ajo fresco y todos los días mastica un diente de ajo. Este puedes comerlo crudo o puedes cocerlo un poco pero no dejarlo totalmente cocinado.

Ahora este remedio no funciona si solo tragas el ajo ya que normalmente lo que pasa es que las buenas propiedades del mismo se pierden en el trascurso del sistema digestivo y en realidad si llegan al estómago no serán absorbidos.

Lo mejor es masticarlo bien en la boca para que por medio de sus vasos sanguíneos se absorba buena cantidad de los nutrientes.

Otras hierbas para la impotencia

Además de las opciones anteriores debes saber que en la naturaleza puedes encontrar muchas ayudas que te pueden mejorar la erección. Las siguientes plantas o productos naturales te ayudarán a combatir la mala circulación, la ansiedad, el estrés y la depresión.

Consigue las que puedas y altérnalas todos los días.

- La Yerba mate cuenta con muchos minerales así como vitaminas que pueden mejorar las funciones de tu cuerpo. Puedes tomarla como infusión añadiendo rodajas de limón para tener un sabor más agradable. Si presentas insomnio es mejor que la tome en la mañana.
- Yohimbé. La corteza de este árbol es una de las mejores que se puede usar contra la impotencia. Mejora el flujo sanguíneo notablemente por lo que tendrás una mejor erección y también tendrás más fuerza con la eyaculación. Controla su consumo a una vez o dos por semana ya que es bastante fuerte.
- La Maca, esta raíz es otra de las que no pueden faltar para combatir los problemas de flujo sanguíneo. Es realmente vigorizante y además es muy sencilla de preparar. Una infusión al día es ideal.
- El Azafrán mejorará mucho tu desempeño y puedes tomarla como infusión día de por medio.
- Ahora la Damiana también debes incluirla. Usa las hojas para hacer un té y tómalo. Dos veces a la semana está bien.

Venciendo La Impotencia – Brenda Ponce

- El Zallouh es una raíz que puedes buscar sobre todo en forma de extracto. Su propiedad principal es el ácido ferúlico. Se aconseja tomar minutos antes del acto.
- Además de las plantas anteriores también se recomienda tomar Rúcula y Cardamomo en infusiones un par de veces por semana.
- En el caso de que presentes depresión las plantas recomendadas que te ayudarán con este punto son la valeriana, la cual la puedes conseguir en extracto para tomar algunas gotas al día. Así mismo puedes consumir la Pasiflora en infusiones o gotas y el té de manzanilla, sobre todo fresca puede ser tu bebida de todos los días
- Ahora en el caso de problemas de ansiedad y estrés además de que puedes usar las mismas plantas recomendadas para la depresión también está la Hierba de San Juan y el té conocido como Kava.
- Sobre la Kava debes saber que tiene la ventaja de ser una infusión no adictiva y sobre todo natural. para poder tomarla es necesario que se consuma junto con leche o también con otros ingredientes grasos. Te aconsejo que no lo consumas si vas a tomar alcohol.
- Adicional a los anteriores y ya para terminar con esta parte se aconseja tomar el té de flor de la pasión y también el de diente de león. Una taza por día de té de estos ingredientes es buena opción para tratar el problema de la impotencia sexual.

- **Acupuntura**

Finalmente en la búsqueda de un tratamiento alternativo para este problema otra de las opciones que puedes tener a tu alcance y usar son los tratamientos con acupuntura.

En este caso debes saber que antes de realizar este tratamiento es bueno que visites al médico para revisar las causas de tu problema y si es conveniente anexar a tu tratamiento este método.

Venciendo La Impotencia – Brenda Ponce

Ahora para que conozcas un poco cómo funciona este tratamiento es necesario que tengas en cuenta los siguientes puntos:

- Cuando se trata la impotencia por medio de un tratamiento de acupuntura lo que ocurre es que el especialista en el yema lo que hace es estimular aquellos puntos reconocidos como energéticos de tu cuerpo y que se conectan de forma directa con tu sistema nervioso.
- Ahora al estimular estos puntos lo que se logra es enviar señales especiales al cerebro con las cuales se puede estimular el correcto funcionamiento del mismo. Además se puede equilibrar también el funcionamiento de los riñones, del sistema endocrino y claramente de regiones como los testículos, pene y próstata.
- Después de haberse realizado varias sesiones con el especialista en acupuntura se puede ver la mejoría en el desempeño sexual. Además de esto se asegura que el deseo sexual de una persona que toma este tratamiento suele a incrementar así como también se nota su vitalidad.

Para terminar con esta opción de método para combatir la impotencia debes saber que puedes encontrar desde tratamientos que hacen uso de agujas muy delgadas, que casi no se sienten al ser ubicadas en los puntos energéticos del cuerpo, hasta también algunos tratamientos que usan las bondades del láser en la acupuntura.

Ahora cuando se realiza este tratamiento normalmente se espera que la sensación que tiene el paciente no sea de dolor sino que en cambio sienta relajación y solo un pequeño hormigueo.

Con el tratamiento de la acupuntura para la disfunción sexual hemos terminado esta guía de tratamientos con los cuales puedes dar cura a tu problema de disfunción eréctil.

Es el momento de que analices cada uno de ellos, que visites a tu médico y que pongas lo más pronto posible en funcionamiento un plan integral que te permita salir de él.

CONCLUSIONES

Ya para concluir con este libro, que espero te sea de gran ayuda, es necesario que reconozcas que la impotencia sexual o disfunción eréctil es un problema muy generalizado y que se presenta tanto en hombres jóvenes como en hombres mayores.

Ahora y si bien esto no es un consuelo para ti, y no busco que lo sea, debes saber que la ventaja de que sea un problema tan popular es que para él puedes encontrar una gran cantidad de tratamientos que ya te he mostrado aquí.

De esta forma y si estás presentado problemas con tus erecciones más de la mitad de las veces lo mejor que puedes hacer es ir donde el médico para que evalúen tu caso y reconozcan así las causas que lo están provocando.

Recuerda que las causas de este problema son muy variadas y van desde aquellas condiciones físicas, como enfermedades o influencia de sustancias en el organismo, hasta también factores psicológicos, como la ansiedad y el estrés.

Así mismo debes reconocer que tanto factores físicos como psicológicos pueden estarte afectando y con ellos tu doctor puede realmente ayudarte, así como también lo pueden hacer otros profesionales de la salud.

Debes tener claro que para tu caso en especial debes entonces primero pasar por una evaluación médica que permita reconocer las causas exactas de tu problema, ya que si es físico, como por una enfermedad en la próstata, deberás acudir al tratamiento especializado. Si no es un problema físico, todas las recomendaciones que encuentres en este libro

Venciendo La Impotencia – Brenda Ponce

te serán más útiles que cualquier medicación, y de esta forma podrás idear un plan completo para tratar la impotencia y poco a poco ir mitigando los síntomas y claramente también los factores que lo provocan.

Es importante que no olvides que problemas de salud como el cáncer, también problemas en los riñones, desórdenes neurológicos, piedras en el riñón, hernias, diabetes, problemas vasculares, entre otros pueden causar la impotencia sexual masculina.

Así mismo es necesario que sepas que tener problemas o lesiones en áreas como la médula espinal, la vejiga o en general en el sistema urinario y próstata pueden también ayudar a agravar el problema de la falta de erección.

Es necesario que no olvides que tanto los medicamentos recetados para tratar problemas físicos o mentales pueden también generar este inconvenientes así como también lo hacen las drogas de consumo recreativo como el alcohol, el tabaco y otras.

Ahora y si deseas mejorar tu vida sexual y eliminar por completo la impotencia sexual de tu vida es fundamental que tengas en cuenta que el cambio en tu estilo de vida es básico.

Para comenzar a tratar tu problema y mientras haces las visitas correspondientes a tu médico puedes ir adoptando un mejor estilo de vida. Uno que sea más sano y que posiblemente te ayude a que día a día te sientas mejor.

Dicho de forma clara y directa para que tengas un estilo de vida sano que te ayude con este problema es necesario que se dejen malos hábitos como el fumar.

Así mismo y si consumes mucho alcohol o drogas recreativas es necesario que te alejes de ellas si deseas recuperar tú potencia en las erecciones. Adicional a esto es necesario que también incorpores un plan de ejercicio físico con el cual puedas traer muchos beneficios a tu vida.

Venciendo La Impotencia – Brenda Ponce

Está comprobado que aquellas personas que trabajan una rutina de ejercicio diaria de por lo menos 30 o 40 minutos suelen presentar normalmente más niveles de energía que aquellas personas que no hacen ningún ejercicio. Así mismo hacer ejercicio potencia notablemente el flujo sanguíneo y ayuda a tonificar el músculo del corazón.

Además de esto se sabe que la actividad física ayuda mucho a las personas a eliminar el estrés de su día a día y también es una excelente actividad que ayuda a salir de la depresión.

El ejercicio trae realmente muchos beneficios y por esto es necesario que lo incluyas en tu nuevo estilo de vida ya que muchos de estos beneficios pueden ayudarte de forma directa a combatir el problema de la impotencia, sin tener que consumir un solo medicamento.

Adicional al ejercicio si se va a cambiar el estilo de vida la dieta que se tenga también es muy importante. En esta desde el comienzo es necesario que incluyas todos estos alimentos que te menciono ya que ellos son realmente muy buenas ayudas para revitalizar el cuerpo.

Una alimentación sana y balanceada, rica en nutrientes y a que además aporte las propiedades que necesitas para mejorar el flujo de sangre a tu pene es esencial para comenzar el proceso de recuperación.

Además vale la pena recordar que en el caso de problemas psicológicos tomar las terapias o por lo menos aprender y manejar las técnicas para el manejo y reducción del estrés es esencial.

Tomar este tratamiento se recomienda tanto para los pacientes que muestran como factor determinante en su problema los aspectos psicológicos como también para aquellos pacientes que su problema radica de problemas físicos.

En el segundo caso se recomienda ya que el hecho de padecer impotencia es un factor determinante para la aparición del estrés, la ansiedad y hasta la depresión.

Venciendo La Impotencia – Brenda Ponce

Adicional a esto es muy importante que se realice una terapia sexual integral en la cual se tenga en cuenta también a la pareja que se tiene y además se combine con otros tratamientos que puede ayudar tanto al hombre como a la pareja. Ir a la terapia sexual psicológica es una opción que no se debe dejar de contemplar y realizar.

Mejorar la comunicación entre las parejas que tienen este problema es vital y en este aspecto la terapia psicológica puede ayudar mucho. Una mejor comunicación hace que tu vida sexual sea mucho mejor también.

De igual forma tratamientos adicionales que no puedes dejar por fuera de cambio de estilo de vida son las infusiones. No olvides que las hierbas tienen muchas propiedades curativas que puedes usar a tu favor y en este caso como ya los has visto hay varias opciones que puedes usar.

Además es necesario que adicional a la actividad física no dejes de hacer algunos o la totalidad de ejercicios específicos que te he enseñado, y que tal vez ya conocías, para combatir la impotencia. Dedicarle a estos ejercicios por lo menos una media hora de tu día, repartiéndolo en secciones, es una perfecta forma de lograr buenos resultados.

Ahora respecto a la medicación si bien hablábamos de medicamentos como el Viagra, también la Levitra y el Cialis una recomendación que debes tener muy en cuenta es que lo mejor que puedes hacer antes de tratar con ellos es usar primero los tratamientos naturales (cambio en el estilo de vida, terapia psicológica y ejercicios específicos para fortalecer los músculos del área afectada o cercanos).

Si bien estos medicamentos tienen una acción comprobada de alta efectividad no debes olvidar los riesgos que representan en algunos casos en especial y en general pueden también presentar algunos efectos secundarios no deseados muy negativos para tu salud.

Es muy importante que ante la idea de consumir alguno de estos medicamentos u otros con acción similar se consulte con el médico y se evalúe bien tu caso.

No debes olvidar que si usas medicamentos para controlar la presión sanguínea baja, sobre todo con bloqueadores alfa, al tomar medicamentos como el Viagra se pueden provocar disminuciones realmente notables de la presión de la sangre lo cual es muy peligroso para las personas.

Así mismo no olvides que dentro de los efectos más comunes pero molestos de estos medicamentos se encuentra el dolor de estómago, los dolores de cabeza, también la acidez estomacal, pueden presentarse cambios en la visión y también congestión nasal.

Finalmente un punto que no podemos dejar de hablar en estas conclusiones es sobre el tratamiento que usa la cirugía para dar solución a este problema.

Como ya te mencionaba hay varias cirugías que se pueden realizar y dentro de ellas una de las más recomendadas es la usada para realizar la reconstrucción vascular. Esto lo que hace es mejorar de forma notable el flujo de sangre que llega a tu pene y como sabes esto es lo que permite que tengas o no una erección.

Ahora el problema con esta solución es que normalmente no es muy efectiva para eliminar otros síntomas del problema de impotencia así que no puede ser vista como un tratamiento integral, para que lo sea debe tenerse claro los otros tratamientos antes nombrados que son los que pueden ayudarte a tener un equilibrio.

De igual forma otro punto negativo de esta cirugía es que es realmente costosa así que no está a la mano de todos los pacientes con este problema.

Ahora en el caso de la cirugías para la ubicación de implantes como ya hablamos anteriormente estos suelen ser un poco molestos, buenas soluciones para algunos casos pero también suelen presentarte varios inconvenientes propios de los implantes y de los procedimientos quirúrgicos.

Venciendo La Impotencia – Brenda Ponce

Por esto y si se tienen otras alternativas que se muestran como útiles para tu caso lo mejor es optar por ellas y no por los procedimientos quirúrgicos, de implantes o que usan medicamentos.

Dicho todo esto y ya que lo tienes muy claro es momento de que empieces tu arduo camino en la búsqueda de recuperarte de la impotencia sexual.

No olvides que en este camino siempre puedes ir acompañado de una gran cantidad de personas especialistas en el tema y también claramente puedes hacerlo junto a tu pareja.

Lo importante es que no dejes el camino en la mitad de él sino que pacientemente y poco a poco vayas llegando hasta el final donde te encuentras tu completamente revitalizado y con tus erecciones en toda potencia.

Mucho éxito en este camino de lucha que emprendes.

Brenda Ponce

www.venciendolaimpotencia.com

brenda@venciendolaimpotencia.com

NOTA IMPORTANTE: Presta atención a las siguientes indicaciones.

Recuerda que para tener éxito en tu tratamiento y mejorar al máximo tu vida sexual, es fundamental que te apoyes en los consejos que te entrego en los 3 bonos de regalo que has recibido con esta guía, así que no dudes en leerlos y aplicar cuidadosamente sus enseñanzas.

Adicionalmente, quiero recordarte que la victoria contra la impotencia sexual no es algo que pueda darse en cuestión de unos pocos días. Es por eso que debes poner todo tu empeño en aplicar toda la información que te he suministrado en este material durante al menos 8 semanas para notar cambios positivos en tu salud sexual.

Debes ser muy paciente a la hora de implementar cada alternativa conocida en esta guía para atacar tu disfunción eréctil.