



# Salud masculina:

## La conexión entre diabetes y disfunción sexual



Los hombres con diabetes tienen más probabilidades de experimentar dificultades sexuales y disfunción eréctil (DE) 10-15 años antes que los hombres sin diabetes. Los problemas también ocurren tres veces más frecuentes y son más graves.<sup>1</sup> Es posible que algunos hombres con prediabetes o diabetes no hablen de dificultades sexuales porque se sienten avergonzados. Otros pueden no darse cuenta de que estos problemas están relacionados con sus altos niveles de azúcar en la sangre. Hablando con su proveedor de atención médica, puede reducir el riesgo de tener futuras complicaciones y mejorar su vida sexual.

### ¿Qué relación existe entre la salud sexual con el nivel alto de azúcar en la sangre?

Los hombres con prediabetes y diabetes pueden experimentar dificultades sexuales y disfunción eréctil porque los niveles altos de azúcar en la sangre pueden dañar los nervios y bloquear los vasos sanguíneos, disminuyendo el flujo sanguíneo en el pene, necesario para tener una erección.

Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden ser el resultado de lo siguiente:

- hábitos alimenticios poco saludables
- poca o ninguna actividad física
- no tomar medicamentos para la diabetes

**Las investigaciones de los CDC han demostrado que el 95% de los casos de disfunción eréctil pueden tratarse con éxito.<sup>2</sup>**

### Otros posibles problemas relacionados con el sexo, para hombres con prediabetes:<sup>3</sup>

**No querer tener relaciones sexuales (libido baja o falta de excitación):** Los niveles altos de azúcar en la sangre pueden reducir la testosterona y provocar una falta de interés por el sexo.

**Consejo:** La actividad física y alimentación saludable pueden ayudar a aumentar la testosterona, reduciendo los niveles de azúcar en la sangre.

**Tarda mucho en liberar su esperma (eyacular):** Los hombres pueden experimentar una disminución en el flujo sanguíneo, lo que dificulta tener un orgasmo o eyacular. Esto está relacionado con el daño a los nervios en las piernas y los pies que puede ocurrir debido a los altos niveles de azúcar en la sangre.

**Dolor durante las relaciones sexuales:** Los hombres pueden sentir dolor al tener relaciones sexuales y correr un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad de Peyronie. Esta es una condición donde se desarrolla un tejido como cicatriz dentro del pene que puede causar erecciones dolorosas.<sup>4</sup>

## Modifique su estilo de vida para reducir los riesgos de dificultades sexuales

Incorporar hábitos saludables a su día puede ayudar a prevenir problemas en las relaciones sexuales. Intente hacer cambios en su estilo de vida, como los que se indican a continuación, para reducir aún más los riesgos:



### **Aumente la actividad física:**

Empiece con pequeños pasos: dé un paseo, salga a correr, haga sentadillas o practique actividad física en casa.



### **Coma alimentos más saludables:**

Agregue alimentos como pescado, verduras de hoja verde (espinacas, lechuga romana, repollo) y huevos a sus comidas. Cuide sus porciones y coma pequeñas cantidades.



### **Aumenta la ingesta de agua:**

Beba mucha agua, en lugar de bebidas alcohólicas o con cafeína.



**Controle su estrés:** Pase tiempo con familia y amigos, conéctese a una iglesia o comunidad religiosa, o encuentre a alguien de confianza con quien hablar. Evite fumar y el uso excesivo de alcohol u otras drogas.



### **Manténgase al día con las citas**

**médicas y los medicamentos:** Es importante asistir a las citas y tomar los medicamentos según indicado. Recuerde, la mayoría de los centros de salud ofrecen telesalud y pueden compartir educación para la salud virtualmente si no puede ir a la oficina.



### **Hable con un proveedor de atención**

**médica:** Realice la [prueba de riesgo de prediabetes](#) y discuta cualquier pregunta sobre la salud sexual con un médico. [Encuentre un Programa Nacional de Prevención de la Diabetes](#) en su área y conéctese con un centro de salud local. Si tiene diabetes, busque un programa de Educación y Apoyo para el Autocontrol de la Diabetes (DSMES, por sus siglas en inglés) en su área.

**Hablar de temas de salud sexual puede ser incómodo, pero es importante ser abierto y honesto con los médicos en relación con todos los problemas de salud, incluso los problemas con la disfunción sexual. Si está a riesgo o tiene diabetes y le preocupa su rendimiento y satisfacción sexual, comuníquese con su proveedor de atención médica.**

## Referencias:

1. The Journal of Sexual Medicine: Erectile Dysfunction in Diabetes Mellitus. (2009). Extraído de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1743609515324966?via%3Dihub>.
2. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2022). Extraído de <https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/diabetes-and-men.html>
3. John Hopkins Medicine: Men and Diabetes (Medicina John Hopkins: hombres y diabetes). (2012) Extraído de [https://www.hopkinsmedicine.org/gim/faculty-resources/core\\_resources/Patient%20Handouts/Handouts\\_May\\_2012/Men%20and%20Diabetes.pdf](https://www.hopkinsmedicine.org/gim/faculty-resources/core_resources/Patient%20Handouts/Handouts_May_2012/Men%20and%20Diabetes.pdf)
4. Instituto Nacional de Diabetes y Enfermedades Digestivas y Renales. (2019) Extraído de <https://www.niddk.nih.gov/health-information/urologic-diseases/penile-curvature-peyronies-disease>