



DISFUNCIÓN ERÉCTIL

[PDF para descargar,](#)

Supervisado. Dra. M Amparo Pérez Benajas. Farmacéutica PhD. Nutricionista Clínica. Diplomada en Salud Pública.

Problema

La **disfunción eréctil** es la dificultad recurrente para conseguir o mantener una erección suficiente para una actividad sexual satisfactoria. Puede tener origen vascular, metabólico, hormonal, neurológico, farmacológico, psicológico o combinar varios factores.

No debe considerarse únicamente un problema sexual. Comparte factores de riesgo con la enfermedad cardiovascular y puede constituir una oportunidad para detectar hipertensión, diabetes, dislipidemia, obesidad u otras enfermedades todavía no diagnosticadas. **Las guías europeas de 2026 consideran especialmente importante valorar el riesgo cardiovascular en el hombre que consulta por disfunción eréctil.**

Preguntas PharmaCare

- ¿Desde cuándo tiene dificultades para conseguir o mantener la erección?
- ¿Ocurre siempre o solo en determinadas situaciones o relaciones?
- ¿Mantiene erecciones espontáneas o matutinas?
- ¿Ha disminuido también el deseo sexual?
- ¿Existen problemas de eyaculación u orgasmo?
- ¿Tiene hipertensión, diabetes, colesterol elevado, obesidad o enfermedad cardiovascular?
- ¿Fuma? ¿Consume alcohol en exceso u otras sustancias?
- ¿Ha sufrido cirugía de próstata, pelvis o tratamientos de radioterapia?
- ¿Existe dolor, deformidad o curvatura del pene?
- ¿Ha aumentado recientemente el estrés, ansiedad o preocupación por el rendimiento sexual?
- ¿Qué medicamentos utiliza habitualmente?

Debe prestarse especial atención a **antihipertensivos, antidepresivos, antipsicóticos y tratamientos hormonales o prostáticos**, ya que determinados medicamentos pueden contribuir al problema. Nunca debe recomendarse suspenderlos por iniciativa propia.

También debemos preguntar: **¿Utiliza nitratos para la angina?** Nunca deben combinarse con **nitratos o donadores de óxido nítrico** por el riesgo de una caída importante de la presión arterial. También existen precauciones e interacciones con otros medicamentos cardiovasculares.

Solución nutrifarmacéutica

La primera intervención debe dirigirse a mejorar la **salud vascular y metabólica**:

- alimentación equilibrada, rica en verduras, frutas, legumbres, cereales integrales, frutos secos, pescado y grasas insaturadas;
- mantener o recuperar un peso saludable;
- realizar ejercicio físico regularmente, especialmente aeróbico;
- abandonar el tabaco;
- moderar el consumo de alcohol;
- dormir adecuadamente y controlar estrés y ansiedad.

La actividad física regular y la reducción del IMC pueden mejorar la función eréctil, especialmente cuando existe un componente vascular o metabólico.

Complementos que podemos valorar

L-arginina. Es precursora del óxido nítrico y puede favorecer la vasodilatación.

Panax ginseng. Puede considerarse en algunos hombres con disfunción eréctil leve, aunque el beneficio esperado es pequeño y la evidencia es limitada.

Maca, tribulus, yohimbina, “potenciadores de testosterona” u otros productos son tratamientos que no han demostrado absolutamente su eficacia en la disfunción eréctil.

Solución farmacéutica

¿Existe un medicamento para la disfunción eréctil de venta sin receta en España?

Actualmente no debemos presentar ningún principio activo como medicamento de venta libre específicamente autorizado en España para tratar la disfunción eréctil.

Los tratamientos farmacológicos de primera línea son los **inhibidores de la fosfodiesterasa tipo 5 (PDE5)**:

Medicamento	¿Cuándo tomarlo?	¿Afecta la comida?
Sildenafil	Aproximadamente 1 hora antes	Sí. Las comidas abundantes o grasas pueden retrasar el efecto. Mejor con el estómago vacío o comida ligera.

Tadalafilo	Desde 30 minutos antes	No de forma relevante. Puede tomarse con o sin comida.
Vardenafilo	Entre 25 y 60 minutos antes	Sí. Las comidas muy grasas pueden retrasar el efecto.
Avanafil	Aproximadamente 15-30 minutos antes	Puede tomarse con comida, pero una comida abundante puede retrasar el inicio del efecto.

Otra alternativa médica es **alprostadilo**, disponible en formulaciones locales o intracavernosas para determinados pacientes, pero requiere valoración, selección de dosis e instrucciones profesionales.

Eroxon® StimGel: producto sanitario sin receta para hombres adultos con disfunción eréctil. No contiene fármacos; actúa mediante un efecto físico de enfriamiento y calentamiento sobre el glande que estimula las terminaciones nerviosas y favorece la erección. Puede actuar en aproximadamente 10 minutos y requiere estimulación sexual.

Como alternativa no farmacológica pueden utilizarse **dispositivos de vacío para la erección**, que las guías consideran una opción no invasiva para hombres correctamente informados que desean evitar medicamentos.

¿Cuándo ir al médico?

Debe recomendarse valoración médica cuando:

- La dificultad para conseguir o mantener una erección se repite o persiste.
- El problema aparece de forma nueva sin una causa evidente.
- Existe diabetes, hipertensión, colesterol elevado, obesidad o antecedentes cardiovasculares.
- Hay disminución importante del deseo sexual, cansancio u otros síntomas compatibles con déficit hormonal.
- Existe dolor, deformidad o curvatura progresiva del pene.
- Aparece después de iniciar o modificar un medicamento.
- Se ha producido después de cirugía prostática o pélvica.
- Existe ansiedad, depresión o afectación importante de la relación de pareja.

La evaluación médica permite comprobar presión arterial, riesgo cardiovascular y, cuando corresponda, glucosa/HbA1c, perfil lipídico y testosterona matutina.

Atención urgente: una erección dolorosa que dure **4 horas o más** requiere valoración inmediata por riesgo de priapismo y daño permanente.