

# Abordar juntos la impotencia

Una de las primeras cosas que debe recordar es que la impotencia no es culpa de nadie. Es una condición médica común, y su pareja no está sola en su lucha. Aunque la impotencia es común, a menudo genera sentimientos de rechazo y puede ser intimidante hablar de ello. En lugar de castigarte y quedarte callado, usa esta guía para abrir la discusión con tu pareja para que puedan trabajar juntos para superar la impotencia y recuperar esa intimidad en tu relación.

## Aprenda sobre la impotencia

La impotencia es un problema que afecta a más de 30 millones de hombres en los Estados Unidos y aproximadamente al 40 % de los hombres a los 40 años. Para más del 80 % de los hombres, la causa de la impotencia se debe a un problema físico. La buena noticia es que es tratable en la mayoría de los casos. A continuación se presentan algunas causas comunes de la impotencia:

- Efectos secundarios de los medicamentos
- Afecciones médicas (p. ej., diabetes, enfermedades del corazón, etc.)
- Cirugía o lesión (p. ej., extirpación de próstata, lesión de la médula espinal, radioterapia, etc.)
- Factores psicologicos

## Elija el momento y el lugar correctos para hablar sobre la impotencia con su pareja

Primero, trate de encontrar un lugar privado donde pueda hablar sobre la condición de su pareja. Es mejor no tener esta conversación en el dormitorio; busca otro lugar privado y cómodo. Si no está seguro de qué decir, puede comenzar preguntándole a su pareja si ahora es el momento adecuado para tener una conversación sobre su relación. Es beneficioso tener un diálogo abierto y honesto cuando ambos miembros se sienten cómodos y tienen la energía para participar.

## Enfatice por qué esto es importante para usted

Los estudios muestran que la impotencia puede afectar negativamente la felicidad general de una pareja y hacer que se sientan desconectados. Considere comenzar la conversación enfocándose en los aspectos positivos de su relación y vida sexual, seguido de una discusión sobre por qué la impotencia es un problema compartido y debe tener una solución compartida. Considere usar las siguientes viñetas para ayudar a guiar la conversación:

- Enfatice que esta es una condición compartida que lo afecta a usted y a su relación.
- Comparte tus propios sentimientos y cómo te afecta la impotencia
- Hable sobre sus deseos sexuales para la relación.

- Mencione que la impotencia suele ser el resultado de una afección subyacente y puede ser tratada por un médico.
- Reafirmar su importancia y aumentar su confianza. No muestres desaprobación/decepción ni uses lenguaje/tono que haga que tu pareja se sienta culpable

## Encontrar un doctor

Identificar la causa raíz de la impotencia puede ayudar a los hombres a encontrar un tratamiento adecuado. Los urólogos son médicos que se especializan en afecciones médicas relacionadas con la reproducción masculina, como la impotencia. Para encontrar un urólogo en su área que se especialice en DE, visite [www.labombita.com/encuentre-a-un-medico/](http://www.labombita.com/encuentre-a-un-medico/)

Cuando hable con un urólogo, recuerde, no hay necesidad de sentirse avergonzado. Tratan a los pacientes con impotencia con regularidad. Si su pareja está de acuerdo, considere acompañarlo en su cita con el médico. Es útil tener a ambos compañeros allí para hacer preguntas y revisar soluciones juntos.

## Discutir las opciones de tratamiento

Un médico puede ofrecer diferentes opciones de tratamiento para la impotencia. Es importante tener una discusión abierta con su pareja y el médico sobre los beneficios y la consideración de cada tratamiento para que pueda seleccionar la opción adecuada para usted y su pareja. A continuación se muestra una lista de algunos tratamientos que pueden ser revisados por su urólogo:

- Medicamentos orales
- Terapia de inyección
- Dispositivos de montaje al vacío
- Implantes de pene
- Medicamentos insertables

Estar en la misma sintonía acerca de qué tratamiento(s) probar es probable que conduzca a mejores resultados.

## Compromiso con el proceso

Como cualquier otra condición, usted desea compartir su compromiso con el proceso. A continuación se presentan algunas formas en las que puede mostrar su compromiso:

- Configure recordatorios para las citas con el médico para asegurarse de que no se pierdan las citas
- Asistir a la cita médica con tu pareja si está de acuerdo

- Proporcione tranquilidad y aliento
- Estar dispuesto a participar con la opción de tratamiento seleccionada
- Mantenga una mente abierta y comparta sus experiencias y perspectivas sobre los tratamientos

Recuerde, hay múltiples opciones de tratamiento disponibles para la impotencia. Si una de las opciones no funciona como se desea, comparta estos comentarios con el médico y considere probar algo diferente.

---

Para encontrar un urólogo local, hable con otra persona que haya pasado por la DE u obtenga más información sobre la DE, visite [www.labombita.com/encuentre-a-un-medico/](http://www.labombita.com/encuentre-a-un-medico/)

---