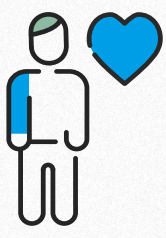
# 10 CONSEJOS PARA CUIDAR TU VIDA SEXUAL

## 1. Quiérete a ti mismo

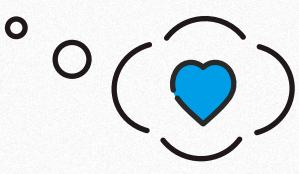


Tu cuerpo es un aliado, no un enemigo. Quererse y aceptarse es primordial para ganar confianza.

## 2. Habla con tu pareja

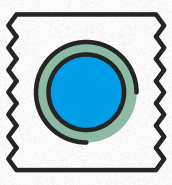
La comunicación, conocer las preferencias, gustos y límites de la pareja son importantes para tener una buena calidad sexual.

## 3. Deja volar tu imaginación



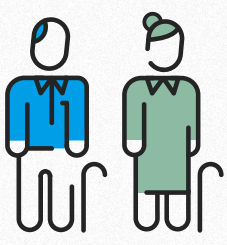
Evita que la rutina y el estrés se apropien de tu tiempo y busca momentos para disfrutar de tu intimidad.

## 4. Practica sexo seguro



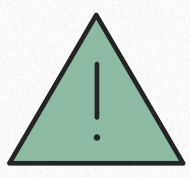
Las medidas higiénicas y de protección son básicas para evitar las enfermedades de transmisión sexual.

## 5. No es cuestión de edad



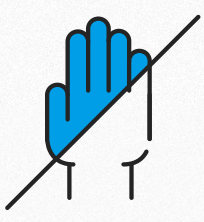
Disfrutar de las relaciones sexuales no tiene edad y las dificultades pueden aparecer en cualquier momento.

## 6. Tenemos un problema



Los problemas sexuales a veces están relacionados con otras enfermedades. Ante cualquier indicio, se debe consultar con el médico.

## 7. Fuera tabús

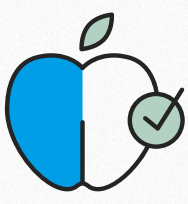


Los problemas de salud sexual se deben tratar como cualquier otra patología.

## 8. Diagnóstico = solución

Diagnosticar el problema es esencial para poder tratarlo. Tratamientos conductuales, sexológicos, con o sin medicación, y quirúrgicos dan buenos resultados.

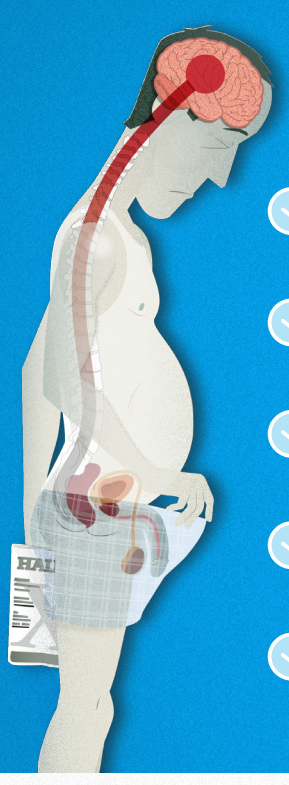
## 9. Da salud a tu sexualidad



Seguir una dieta equilibrada, dormir y practicar ejercicio físico aporta beneficios positivos a tu sexualidad.

## 10. Infórmate bien

Internet no siempre es la mejor fuente de información. Consulta en centros de medicina y salud sexual acreditados.



## Sabías que...

- 1 de cada 5 hombres mayores de 18 años tiene problemas de erección.
- Un hombre tiene disfunción eréctil si el problema de erección dura como mínimo 6 meses.
- Los hombres que tienen problemas de erección tienen mayor riesgo de sufrir un infarto.
- Más de la mitad de los hombres con problemas de erección tiene sobrepeso.
- Los fármacos para tratar la disfunción eréctil son eficaces y seguros.

# Falsos mitos sobre la Disfunción Eréctil

## No es frecuente

Afecta aproximadamente al 20% de hombres españoles mayores de 18 años y a más del 50% de más de 50 años.

## No se puede curar

Existen tratamientos eficaces para las diferentes causas que la provocan.

## En personas ancianas no es importante

Más de un 20% de hombres mayores de 80 años se considera sexualmente activo.

## Todos los pacientes se tratan igual

Es necesario identificar la causa que provoca la disfunción para personalizar el tratamiento.

## Los inhibidores de la fosfodiesterasa-5 son peligrosos

Los IPDE-5 son fármacos muy seguros desde el punto de vista cardiovascular.

PortalCLÍNIC

CLÍNIC BARCELONA Hospital Universitari | Fundación BBVA

www.hospitalclinic.org

Abril de 2016. Portal Clínic
Este material tiene licencia Creative Commons