



For Men: Diabetes and Sexual Health

Most men with diabetes can have enjoyable sex. And for men who may have some problems with sexual activity, there are many simple and effective treatments.

Erection problems

Over time, high blood sugar levels can damage the nerves and blood vessels that lead to the penis. When these nerves and blood vessels don't work well, the penis can't always get hard or stay hard enough for intercourse (sex). This is called erectile dysfunction (ED). At one time or another, many men experience ED. The causes of ED include:

Stress and depression – Mood has a big impact on sexual response. People living with diabetes often feel stressed and depressed. Men with diabetes who have these feelings may find they have more problems with their sexual health.

Pressure and anxiety – Many men feel a lot of pressure and anxiety about sex. This can affect your ability to have an erection. It may not be easy, but talking to your partner about what you feel and need sexually can help lower your anxiety.

Reduced blood flow – Health conditions such as high blood pressure and high cholesterol, which reduce blood flow, can lead to ED. Smoking can also have the same effect.

Nerve damage – Health problems like diabetes, stroke, and Parkinson's disease that affect the nerves, can lead to ED. Drinking too much alcohol can have the same effect.

Hormones – Some men do not produce enough of the male hormone testosterone. This can lessen sexual desire and cause erection problems.

Medications – ED can be a side effect of prescription medications used to treat high blood pressure, heart disease, and depression. If you are concerned about side effects, talk with your doctor or other health care professional. There may be other medicines you can try. Or, there may be ways to reduce the side effects.

There is help

Treatment works for most men with ED, but few men ever talk to their doctors about it. The most common treatment is medication taken before sex: *Levitra* (vardenafil), *Viagra* (sildenafil), and *Cialis* (tadalafil). These drugs help most men with ED return to better sexual health.

Less common treatments for ED include vacuum devices, medication inserted into the tip of the penis or injected into its base, and, rarely, surgery.

Counseling can help when stress, depression, or performance anxiety affects your ability to have sex.

Together, you and your doctor, diabetes educator, or other health care professional can find the cause of the problem and select the best treatment plan.

What you can do

- Keep your blood sugar, blood pressure, and cholesterol in the best control possible.
- Stop smoking if you smoke.
- Be aware of how much alcohol you drink. Aim for no more than 2 drinks a day.
- Talk openly with your partner about how you feel and what you want.
- Your doctor and other health care professionals know how important satisfying sex is to your physical and emotional health. So talk to them about your concerns.

Other resources

- Connect to our Web site at kp.org. Here you'll find the Health Encyclopedia, which offers more in-depth information on "Erection Problems" (Erectile Dysfunction) and other topics related to diabetes.
- At kp.org you'll also find the drug encyclopedia, interactive programs, Healthy Living classes, and much more.
- Check your *Kaiser Permanente Healthwise Handbook*.
- Contact your Kaiser Permanente Health Education Center or Department for health information, Healthy Living programs, and other resources.

This information is not intended to diagnose or to take the place of medical advice or care you receive from your physician or other health care professional. If you have persistent health problems, or if you have additional questions, please consult with your doctor.



Para hombres: Diabetes y salud sexual

La mayoría de los hombres con diabetes puede tener relaciones sexuales placenteras. Y para los hombres que pueden tener algunos problemas con la actividad sexual, existen varios tratamientos sencillos y eficaces.

Problemas de erección

Con el paso del tiempo, los niveles elevados de azúcar en la sangre pueden dañar los nervios y los vasos sanguíneos que conducen al pene. Cuando estos nervios y vasos sanguíneos no funcionan bien, el pene no siempre puede endurecerse o mantenerse lo suficientemente duro para tener relaciones sexuales. Esto se llama disfunción eréctil (ED). En algún momento de la vida, muchos hombres sufren de ED. Las causas de la ED incluyen:

Estrés y depresión: el estado de ánimo tiene un gran impacto sobre la respuesta sexual. Las personas con diabetes a menudo se sienten estresadas y deprimidas. Es posible que los hombres con diabetes que tienen estos sentimientos tengan más problemas con su salud sexual.

Presión y ansiedad: muchos hombres sienten mucha presión y ansiedad con respecto a las relaciones sexuales. Esto puede afectar su capacidad para tener una erección. Puede no ser fácil, pero hablar con su pareja acerca de lo que siente y de lo que necesita sexualmente puede ayudarlo a disminuir la ansiedad.

Disminución del flujo sanguíneo: los problemas de salud como la presión arterial elevada y el colesterol alto, que reducen el flujo sanguíneo, pueden causar ED. Fumar también puede causar el mismo efecto.

Daño en los nervios: los problemas de salud que afectan los nervios, como la diabetes, el derrame cerebral y la enfermedad de Parkinson, pueden causar ED. El consumo excesivo de alcohol también puede causar el mismo efecto.

Hormonas: algunos hombres no producen la cantidad suficiente de testosterona, hormona masculina. Esto puede disminuir el deseo sexual y causar problemas de erección.

Medicamentos: la ED puede ser a causa del efecto secundario producido por un medicamento recetado que se utilice para tratar la presión arterial elevada, una enfermedad cardíaca y la depresión. Si tiene dudas sobre los efectos secundarios, hable con su médico u otro profesional del cuidado de la salud. Es posible que existan otros medicamentos que usted pueda tomar u otras formas para reducir los efectos secundarios.

Existe ayuda

Los tratamientos funcionan en la mayoría de los hombres con ED, pero son pocos aquellos que alguna vez hablan con sus médicos sobre esto. El tratamiento más común es tomar un medicamento antes de tener relaciones sexuales: *Levitra* (vardenafil), *Viagra* (sildenafil) y *Cialis* (tadalafil). Estos medicamentos ayudan a que la mayoría de los hombres con ED vuelvan a tener una mejor salud sexual.

Los tratamientos menos comunes de ED incluyen los dispositivos al vacío, insertar medicamentos en la punta del pene o inyectar medicamentos en la base y, rara vez, la cirugía.

El asesoramiento puede ayudarlo cuando el estrés, la depresión o la ansiedad por el rendimiento afectan su capacidad para tener relaciones sexuales. Junto con su médico, su instructor para la diabetes u otro profesional del cuidado de la salud, usted puede encontrar la causa del problema y seleccionar el mejor plan de tratamiento.

¿Qué puede usted hacer?

- Mantenga bien controlado el nivel de azúcar en la sangre, la presión arterial y el colesterol.
- Si fuma, deje de hacerlo.
- Preste atención a la cantidad de alcohol que bebe. Intente no consumir más de 2 bebidas al día.
- Hable abiertamente con su pareja sobre cómo se siente y de lo que usted desea.
- Su médico u otro profesional del cuidado de la salud saben lo importante que es la satisfacción sexual para su salud física y emocional. Por eso, hable con ellos de sus preocupaciones.

Otros recursos

- Visite nuestro sitio web en kp.org. Allí encontrará la Enciclopedia de la salud, que ofrece información más detallada sobre "Problemas de erección" (disfunción eréctil) y sobre otros temas relacionados con la diabetes.
- En kp.org también podrá encontrar la enciclopedia de drogas, programas interactivos, clases para una vida saludable y mucho más.
- Consulte *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con su Centro o Departamento de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información, programas para una vida saludable u otros recursos sobre salud.

Esta información no tiene como objetivo diagnosticar problemas de salud ni tomar el lugar de los consejos médicos ni del cuidado que usted recibe de su doctor o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su doctor.

© 2008, The Permanente Medical Group, Inc. All rights reserved. Regional Health Education.

00042-002 (Revised 4-08) English RL 8.8