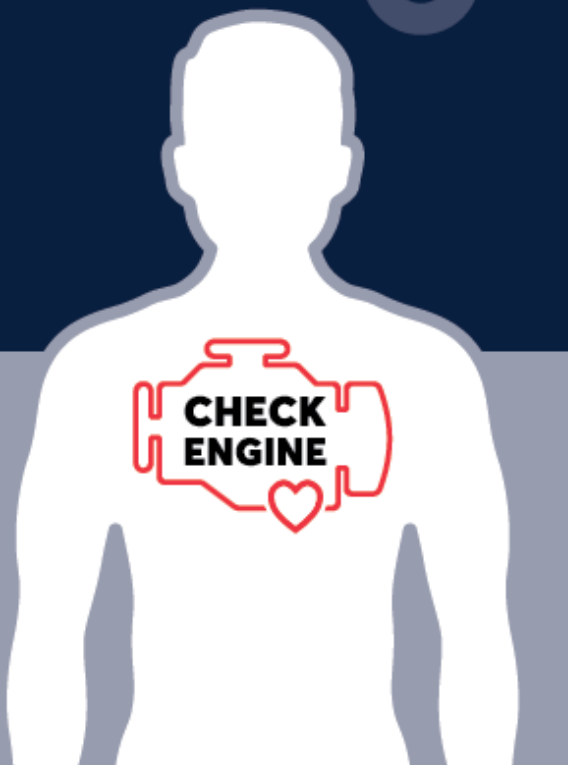


# EL TALLER DE DIABETES®



## Diabetes Y Sexo

### ¿Puedes Mantener Tu Capó Arriba?

## Diabetes y Sexo

¿Puedes mantener tu Capó arriba?



- Una vida sexual saludable para personas con diabetes y sus parejas es importante.
- Para los hombres, esto puede significar mantener un pene erecto.
- Si los niveles de azúcar en la sangre no están bien manejados esto puede conducir a problemas con su "capó" y su vida sexual.

¡ADVERTENCIA! SEÑALES DE PROBLEMAS SEXUALES
<ul style="list-style-type: none"><li>■ Cuando su pareja le comunica que está notando cambios en la relación sexual.</li><li>■ Cuando tienes una erección a veces, pero no siempre.</li><li>■ Tener una erección, pero no tenerla lo suficiente para tener relaciones sexuales.</li><li>■ Ser incapaz de tener una erección en cualquier momento.</li></ul>

## Tipo de Problemas Sexuales

- **Disfunción Eréctil:** incapaz de mantener una erección lo suficientemente firme como para tener relaciones sexuales satisfactorias.
- **Eyacuación Retrógrada:** cuando el semen entra en la vejiga en lugar de salir del pene durante la eyacuación.
- **Bajo Nivel de Testosterona:** puede hacer que los hombres se sientan cansados o tengan poco deseo sexual.
- **Problemas de Fertilidad:** la diabetes puede crear problemas en los espermatozoides y puede dificultar la concepción.



## Formas de Mantener el Capó Arriba

- No se sienta incómodo, hable con su profesional de la salud sobre cualquier problema sexual.
- El daño a los vasos sanguíneos y los nervios puede conducir a la disfunción eréctil. Evite el daño al no fumar y mantener los niveles de azúcar en la sangre en su rango objetivo.
- Manténgase físicamente activo y mantenga un peso saludable.
- Conozca sus emociones, motivación y salud psicológica, hable con su proveedor de atención médica sobre cualquier cambio.

Obtenga más información visitando el National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

Fuente: National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

## Haga una Parada en El Taller de Diabetes® Para Aprender Más



Regístrese en línea en [diabetesgarage.org](http://diabetesgarage.org) o llámenos

El Paso (915) 747-8377

Harlingen (956) 230-5144

San Antonio (210) 562-5584

o envíenos un correo electrónico a [diabetesgarage@utep.edu](mailto:diabetesgarage@utep.edu)


## ¿Es Esto Parte de un Estudio?

El taller de Diabetes® es un estudio de investigación basado en una intervención para lograr el auto manejo de diabetes, diseñado para aumentar la participación de los hombres en los programas de educación, y aumentar su conocimiento en diabetes, mejorando sus habilidades de autocuidado y bienestar. La evaluación espera entender mejor como involucrar a los hombres en el autocuidado de su diabetes.

## Conéctate con nosotros

 @TheDiabetesGarage

 @thediabetesgarage

 @DiabetesGarage

## Presentado por

The University of Texas at El Paso



Aprobado por la Junta de Revisión Institucional de The University of Texas at El Paso [#1477548-1]