

VIAGRA PARA HOMBRES

Guía práctica para recuperar la confianza, mejorar las erecciones, disfrutar más del sexo y cuidar tu salud sexual

MATEO SANTILLÁN

DERECHOS DE AUTOR Y AVISO MÉDICO

© 2026 Mateo Santillán. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, distribuirse o transmitirse en forma alguna sin autorización escrita del titular de los derechos, salvo las excepciones permitidas por la legislación aplicable.

Aviso médico: Esta obra tiene fines educativos y no sustituye la valoración, el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de la salud. No ajuste, suspenda, combine ni inicie medicamentos basándose únicamente en este libro. En caso de síntomas graves o una emergencia médica, busque atención inmediata.

La información farmacológica puede cambiar. Consulte siempre la información oficial vigente del medicamento disponible en su país y siga las instrucciones de su médico o farmacéutico.

CONTENIDO

Introducción — Volver a sentirte seguro en tu propia piel.....	5
Capítulo 1 — Cuando tus erecciones empiezan a cambiar.....	6
Capítulo 2 — No es solo cuestión de edad.....	10
Capítulo 3 — Lo que tu erección puede estar intentando decirte.....	13
Capítulo 4 — Deseo, erección y rendimiento: no son lo mismo.....	16
Capítulo 5 — El miedo a fallar y el círculo de la ansiedad.....	19
Capítulo 6 — Cómo funciona realmente una erección.....	22
Capítulo 7 — Viagra: qué es y qué no es.....	25
Capítulo 8 — Cómo utilizar Viagra con responsabilidad.....	28
Capítulo 9 — Cuando Viagra no funciona como esperabas.....	31
Capítulo 10 — Efectos secundarios: qué esperar y qué no ignorar.....	34
Capítulo 11 — Los medicamentos y sustancias que importan.....	37
Capítulo 12 — Cuando el problema está en el cuerpo.....	40
Capítulo 13 — Comer para tu salud sexual, no para un milagro.....	43
Capítulo 14 — Movimiento, sueño y estrés: la parte que sí puedes controlar.....	46
Capítulo 15 — Cómo durar más sin convertir el sexo en un examen.....	49
Capítulo 16 — Testosterona, libido y el mito de la hormona mágica.....	52
Capítulo 17 — Hablar con tu pareja sin convertirla en tu juez.....	55
Capítulo 18 — Cuando mirar más allá de Viagra.....	58
Capítulo 19 — Tu plan personal de salud sexual.....	61
Capítulo 20 — Tu erección no define tu masculinidad.....	64
Tarjeta de seguridad de sildenafil.....	67
Preguntas frecuentes.....	68
Guía para hablar con tu médico o farmacéutico.....	69
Autoevaluación de salud sexual.....	70
Glosario.....	71
Referencias y lecturas recomendadas.....	72
Palabras finales — Tu salud sexual importa.....	73

NOTA IMPORTANTE PARA EL LECTOR

Este libro es una obra de educación sanitaria general. No constituye diagnóstico, prescripción ni consejo médico personalizado. Las dosis, indicaciones, contraindicaciones y disponibilidad de medicamentos pueden variar según el país, la formulación y la situación clínica. Consulta siempre el prospecto del producto que recibas y a un médico o farmacéutico cuando tengas dudas.

La información sobre sildenafil y disfunción eréctil se ha redactado con base en fuentes sanitarias reconocidas y se ha revisado para mantener un lenguaje claro. Las recomendaciones de este libro no sustituyen una evaluación individual, especialmente si tienes enfermedad cardiovascular, presión arterial baja, enfermedades crónicas, tomas medicamentos que puedan interactuar o presentas síntomas nuevos o graves.

INTRODUCCIÓN — VOLVER A SENTIRTE SEGURO EN TU PROPIA PIEL

Hay una diferencia enorme entre querer una vida sexual perfecta y querer una vida sexual en la que puedas sentirte tranquilo. La primera puede convertirse en una carrera imposible. La segunda es un objetivo humano y realista.

Muchos hombres llegan a la conversación sobre Viagra después de meses o años de dudas. Algunos han tenido una experiencia aislada que los dejó preocupados. Otros han notado un cambio gradual. Algunos compran productos por internet antes de hablar con un profesional. Otros simplemente esperan que el problema desaparezca. Este libro parte de otro lugar: información primero, decisiones después.

Aquí no encontrarás promesas de erecciones garantizadas, trucos secretos ni una fórmula que funcione igual para todos. Encontrarás una explicación práctica de la función eréctil, de los factores que pueden alterarla, del papel de sildenafil, de la seguridad, de los hábitos, de la ansiedad, de la relación de pareja y de las alternativas disponibles cuando una sola estrategia no basta.

El objetivo es que termines con mejores preguntas. ¿Qué cambió? ¿Qué puedo modificar? ¿Qué necesito revisar con un profesional? ¿Qué puede hacer Viagra y qué no puede hacer? ¿Qué señales no debo ignorar? Preguntas mejores producen decisiones más seguras.

CAPÍTULO 1 — CUANDO TUS ERECCIONES EMPIEZAN A CAMBIAR

Hay cambios sexuales que un hombre nota antes de estar preparado para hablar de ellos. Una erección que tarda más en aparecer. Una rigidez que no se mantiene. Una noche que sale mal y después deja una duda incómoda: «¿Y si vuelve a pasar?». Una experiencia aislada no define tu salud sexual. Pero cuando la dificultad se repite, merece atención, no vergüenza.

La disfunción eréctil no significa simplemente que nunca puedas tener una erección. Puede presentarse de distintas maneras: conseguirla algunas veces pero no otras, perderla antes de terminar una relación sexual o no conseguir suficiente rigidez para la penetración. Las causas pueden ser físicas, psicológicas, relacionadas con medicamentos, con hábitos cotidianos o una combinación de varios factores. Además, no es una parte inevitable del envejecimiento.

También conviene separar tres experiencias que suelen mezclarse. El deseo sexual es cuánto interés tienes en el sexo. La erección es una respuesta física que depende de nervios, vasos sanguíneos, señales cerebrales y estimulación. El rendimiento sexual incluye todo lo que ocurre durante el encuentro: excitación, comunicación, control de la atención, comodidad y satisfacción. Puedes tener deseo sin una buena erección, una erección sin demasiado deseo o una buena erección y aun así sentir ansiedad.

Por eso, el primer paso no es preguntarte qué pastilla tomar. Es describir el problema con precisión. ¿Ocurre siempre o solo en determinadas situaciones? ¿También sucede durante la masturbación? ¿Tienes erecciones espontáneas o al despertar? ¿El problema comenzó de repente o lentamente? ¿Coincidió con estrés, una enfermedad, un medicamento nuevo, cambios de peso, consumo de alcohol o problemas en la relación? Estas preguntas no diagnostican por sí solas, pero ayudan a ordenar la historia.

Un cambio persistente puede ser una oportunidad para revisar la salud general. La disfunción eréctil puede coexistir con diabetes, hipertensión,