



Carta al editor

**Tratamiento no farmacológico para la eyaculación precoz: El rol
de la actividad física y ejercicio físico**

**Non-Pharmacological Treatment for Premature Ejaculation: The
Role of Physical Activity and Physical Exercise**

Brian Johan Bustos-Viviescas^{1*}  

Diana Vanesa Hernández Ríos² 

Carlos Enrique García Yerena³ 

¹Centro de Comercio y Servicios, SENA Regional Risaralda. Pereira, Colombia.

²Caja de Compensación Familiar de Risaralda. Pereira, Colombia.

³Universidad del Magdalena. Santa Marta, Colombia.

Recibido: 07/05/2024

Aceptado: 05/10/2024



Estimado editor

Leímos con gran interés el trabajo “Aspectos clínicos y factores asociados a la eyaculación retardada” realizado por la Dra. Vizcaíno-Alonso, en esta importante revisión se identifican los elementos que han contribuido al surgimiento de dificultades en la relación de pareja, incluyendo trastornos de ansiedad, inquietud acerca del rendimiento sexual, depresión, control excesivo de la eyaculación, falta de concentración en las sensaciones y patrones de masturbación que no se replican fácilmente durante el coito.⁽¹⁾

A partir de lo anterior, resulta importante resaltar que la eyaculación tardía no representa actualmente el problema más común en hombres con respecto a la salud sexual, por lo que alrededor del 30% de hombres de 18 a 59 años experimentan dificultades con la eyaculación precoz, donde la vergüenza y la incomodidad evitan que muchos aborden este tema delicado con sus médicos,⁽²⁾ y se estima que esa cifra podría llegar hasta el 75%.⁽³⁾

Abordando un poco más en esta problemática de salud pública se ha determinado que la eyaculación precoz se presenta cuando un hombre eyacula antes de lo deseado, tanto por él como por su pareja durante la actividad sexual.⁽⁴⁾ del mismo modo, se ha identificado que la eyaculación precoz puede ser resultado de una excesiva preocupación por la sexualidad; estos casos se presentan cuando mantienen relaciones sexuales con sentimientos de vergüenza, pecado o prohibición en entornos desfavorables, miedo a ser descubierto o escuchado, asimilación de pensamientos negativos provenientes de la familia, estrictos códigos morales y falta de conocimientos adecuados.⁽⁵⁾

Existen diversas alternativas psicológicas, conductuales y farmacoterapéuticas disponibles tanto para la eyaculación precoz como para la eyaculación retardada.⁽⁶⁾ no obstante, se deja por alto el importante rol de la actividad física y el ejercicio físico en la mejora de la salud mental, bienestar y calidad de vida dentro de estos programas de promoción de la salud, dado a que el aspecto sexual es un elemento fundamental para el bienestar integral y la calidad de vida.⁽⁷⁾

La evidencia actual describe que, los hombres que se ejercitan regularmente mostraron menor incidencia de eyaculación precoz en contraste con aquellos que llevan un estilo de vida sedentario.⁽⁸⁾ igualmente, una revisión reciente indicó que la práctica de yoga, correr y el entrenamiento de intervalos de alta intensidad han demostrado reducir los síntomas de la eyaculación precoz en hombres que padecen esta condición, independientemente del tiempo de duración de la intervención.⁽⁹⁾

No obstante, por medio de un meta-análisis realizado determinaron que el ejercicio aeróbico regular puede beneficiar la función eréctil en hombres, especialmente en aquellos con puntajes iniciales más bajos en el dominio de Función Eréctil del Índice Internacional de Función Eréctil (IIEF-EF),⁽¹⁰⁾ del mismo modo, el ejercicio aeróbico demostró tener un efecto similar al de la dapoxetina aguda en retrasar la eyaculación.



(11) aunque, debido a la escasez de pruebas, las consecuencias para la salud sexual de las mujeres siguen siendo menos evidentes. (7)

En este caso, la *Dra. Vizcaíno-Alonso* describió en su trabajo algunos instrumentos fundamentales de exploración, en lo que se destaca la historia clínica exhaustiva con énfasis en la indagación psicosexual y el examen neurológico u urológico; así como la evaluación de la relación de pareja para el abordaje de la eyaculación tardía. (1) Por tal motivo, en esta carta resulta necesario el abordaje de los problemas de salud sexual y la consideración de múltiples parámetros para la eyaculación precoz.

Lo mencionado, no es una excepción, en consecuencia, se sugiere incluir dentro de las evaluaciones los niveles de actividad física, motivación hacia el ejercicio y/o percepción sobre el nivel de condición física; igualmente, recomendar la práctica regular de actividad física y ejercicio físico para el tratamiento de la eyaculación precoz en los programas de promoción y prevención de la salud.

Por último, se plantean unas preguntas que pueden resultar de utilidad para futuros abordajes en investigación aplicada desde las ciencias de la salud y el deporte en estas problemáticas:

- ¿Existe relación entre la percepción de bienestar, eyaculación tardía/precoz y la condición física?
- ¿Cuáles son los efectos de un programa de ejercicio de resistencia aeróbica en la función eréctil y depresión en paciente con eyaculación tardía/precoz?
- ¿Es posible predecir la prevalencia de depresión y ansiedad en pacientes con eyaculación tardía/precoz a partir de los niveles de actividad física?

Referencias bibliográficas

1. Vizcaíno-Alonso M. Aspectos clínicos y factores asociados a la eyaculación retardada. Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana [Internet]. 2024 [citado 23 Abr 2024]; 21 (1) Disponible en: <https://revhph.sld.cu/index.php/hph/article/view/488>
2. Crowdis M, Leslie SW, Nazir S. Premature Ejaculation. In: StatPearls. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing; May 30, 2023. Recuperado de: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31536307/>
3. El-Hamd MA, Saleh R, Majzoub A. Premature ejaculation: an update on definition and pathophysiology. Asian J Androl. 2019;21(5):425-432. doi:[10.4103/aja.aja_122_18](https://doi.org/10.4103/aja.aja_122_18)
4. Coskuner ER, Ozkan B. Premature ejaculation and endocrine disorders: A literature review. World J Mens Health. 2022;40(1):38. DOI: <http://dx.doi.org/10.5534/wjmh.200184>



5. Hafi B, Uvais NA, Rabeeh V, Thayat SH. Delayed ejaculation in a man and premature orgasm in a woman: 2 Cases with a common suspect. Prim Care Companion CNS Disord. 2021;23(2). DOI: <http://dx.doi.org/10.4088/pcc.20102746>
6. Shindel AW, Althof SE, Carrier S, Chou R, McMahon CG, Mulhall JP, et al. Disorders of ejaculation: An AUA/SMSNA guideline. J Urol. 2022;207(3):504–12. DOI: <http://dx.doi.org/10.1097/ju.0000000000002392>
7. Almuqahwi A, Alabdrabulridha H, Aljumaiah RM, et al. A Systematic Review on the Relationship Between Physical Activity and Sexual Function in Adults. Cureus. 2023;15(12):e51307. DOI: [10.7759/cureus.51307](https://doi.org/10.7759/cureus.51307)
8. Yildiz Y, Kilinc MF, Doluoglu OG. Is There Any Association Between Regular Physical Activity and Ejaculation Time?. Urol J. 2018;15(5):285-289. DOI: [10.22037/uj.v0i0.4031](https://doi.org/10.22037/uj.v0i0.4031)
9. Niu C, Santtila P. Effects of physical exercise interventions on ejaculation control. Sex Med Rev. 2023;12(1):106-113. DOI: [10.1093/sxmrev/qead042](https://doi.org/10.1093/sxmrev/qead042)
10. Khera M, Bhattacharyya S, Miller LE. Effect of aerobic exercise on erectile function: systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. J Sex Med. 2023;20(12):1369-1375. DOI: [10.1093/jsxmed/qdad130](https://doi.org/10.1093/jsxmed/qdad130)
11. Huang YY, Peng DW, Liu QS, Jiang H, Zhang XS. Aerobic exercise improves ejaculatory behaviors and complements dapoxetine treatment by upregulating the BDNF-5-HT duo: a pilot study in rats. Asian J Androl. DOI: [10.4103/aja2022121](https://doi.org/10.4103/aja2022121)

Conflicto de interés

No existen conflictos de interés.

