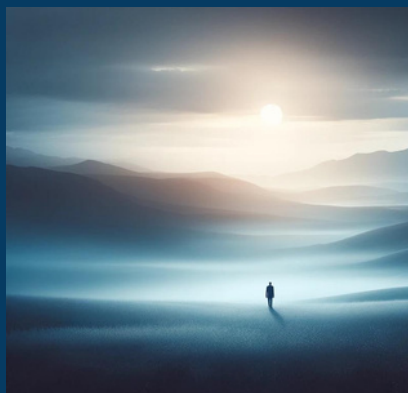


ENTENDIENDO LA DISFUNCIÓN ERÉCTIL

Guía sobre la disfunción eréctil

MejorOnline.net



Índice



Este es el primer paso	02
¿Es frecuente la disfunción eréctil?	03
¿Cuáles son las causas de la disfunción eréctil?	05
Cómo saber si tienes disfunción eréctil	06
¿Se soluciona la disfunción eréctil?	10
Posibles tratamientos	12
Conclusión	15

Este es el primer paso

Bienvenido a la "Guía sobre la disfunción eréctil: entendiendo la disfunción eréctil", un recurso creado pensando en aquellos que buscan comprender mejor este tema, ya sea por curiosidad, por apoyar a alguien cercano o por evaluar sus propias experiencias con conocimiento de causa.

En MejorOnline.net, sabemos que el primer paso para tomar las riendas de la salud es entender lo que está pasando, y cuáles son las opciones para resolverlo. Tener acceso a información clara, precisa y fiable es fundamental. Es por eso que hemos recopilado esta guía: para ofrecerte la información sobre la disfunción eréctil que puedes necesitar. Queremos ayudarte a entender lo que es y lo que no es disfunción eréctil, repasar las posibles causas, ver cómo se diagnostica y esbozar posibles tratamientos. Te ofrecemos información de valor, que te permitirá entender mejor la disfunción eréctil.

El objetivo de este ebook no es solo informar, sino también empoderar. Queremos que, al terminar de leer, te sientas más capacitado para tomar decisiones informadas sobre tu salud o la de tus seres queridos, y que comprendas que, sea cual sea el motivo de tu interés, contar con conocimiento es el primer paso para manejar cualquier situación con confianza y claridad.

Gracias por confiar en nosotros y por dedicar tu tiempo a explorar este tema. Si después de leer esta guía sientes que necesitas más orientación o deseas profundizar en algún aspecto, recuerda que en MejorOnline.net tienes a tu disposición un equipo de profesionales listos para asistirte en lo que necesites.

CAPÍTULO UNO

¿Es frecuente la disfunción eréctil?

¿Qué es la disfunción eréctil?

La disfunción eréctil, comúnmente conocida como impotencia, es una condición médica caracterizada por la dificultad persistente para lograr o mantener una erección suficientemente firme como para tener una relación sexual satisfactoria.

Datos de frecuencia y estadísticas clave

La disfunción eréctil es un problema muy común. Mucha gente piensa que la disfunción eréctil afecta únicamente a personas mayores, pero esto no es así: la disfunción eréctil impacta a hombres de todas las edades, aunque su prevalencia aumenta con la edad.

Estudios epidemiológicos indican que aproximadamente el 52% de los hombres entre 40 y 70 años experimentan algún grado de disfunción eréctil. Sin embargo, como comentábamos, es importante destacar que esta condición no es exclusiva de la población de mayor edad; hombres jóvenes también pueden experimentar disfunción eréctil.

Por grupos de edad:

- Menores de 40 años: Aproximadamente un 10% informa tener síntomas de DE.
- De 40 a 70 años: La prevalencia aumenta significativamente con la edad, desde un 40% a los 40 años hasta un 70% a los 70 años.
- Mayores de 70 años: Más del 70% pueden experimentar algún grado de disfunción eréctil.

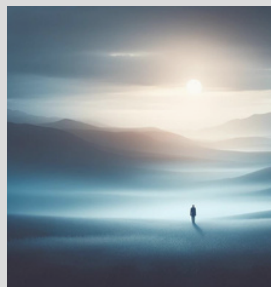


CAPÍTULO UNO: ¿ES FRECUENTE LA DISFUNCIÓN ERÉCTIL?

¿Por qué tantas personas sienten que son las únicas enfrentando este problema?

Sabemos que la disfunción eréctil puede afectar a la calidad de vida, la autoestima y las relaciones interpersonales de quienes la padecen. Entonces, ¿por qué no se habla más abiertamente de ella?

A pesar de ser un trastorno bastante frecuente, existe un considerable estigma y tabú alrededor de la disfunción eréctil, lo que conduce a muchos hombres a percibirse a sí mismos como casos aislados. Este sentimiento se ve exacerbado por la dificultad que muchos sienten a abordar cuestiones de salud sexual con profesionales médicos o incluso con sus parejas. Esto se debe a menudo al miedo, la vergüenza, o simplemente por no saber que otros muchos están pasando por una situación similar.



CAPÍTULO DOS

¿Cuáles son las causas de la disfunción eréctil?

La disfunción eréctil puede ser el reflejo de diversas causas subyacentes que varían desde problemas físicos hasta factores psicológicos. Entender las raíces del problema es el primer paso para encontrar la solución adecuada.

Factores Físicos

Los factores físicos suelen estar relacionados con el estado de salud y los cambios en el cuerpo. Estos incluyen, pero no se limitan a:

- **Enfermedades Cardiovasculares:**
Problemas como la hipertensión arterial y la aterosclerosis pueden impedir el flujo sanguíneo adecuado al pene, lo que es esencial para lograr una erección.
- **Diabetes:** La diabetes puede dañar los nervios y los vasos sanguíneos, complicando la llegada de sangre al pene y la señalización nerviosa necesaria para una erección.
- **Obesidad:** El exceso de peso puede conllevar a trastornos metabólicos que afectan la erección.
- **Trastornos Hormonales:** Un desequilibrio en las hormonas, como la testosterona baja, puede influir en la función sexual y dificultar la obtención de erecciones.
- **Enfermedades Neurológicas:** Condiciones neurológicas como la enfermedad de Parkinson o la esclerosis múltiple pueden afectar los nervios implicados en la erección.
- **Consumo de Tabaco, Alcohol o Drogas:** Estas sustancias pueden interferir con los mecanismos de la erección.

Factores Psicológicos

No menos importantes son los factores psicológicos, que pueden incluir:

- **Estrés y Ansiedad:** Pueden bloquear la señalización nerviosa que desencadena una erección.
- **Depresión:** A menudo lleva consigo una disminución del deseo sexual y puede afectar la capacidad eréctil.
- **Problemas de Relación:** Los conflictos y los problemas de comunicación con la pareja pueden disminuir el interés sexual y la capacidad para una erección.

Factores Mixtos

En muchas ocasiones, la disfunción eréctil es el resultado de una combinación de factores tanto físicos como psicológicos, lo que puede complicar su tratamiento. Por ejemplo, un problema físico que retarda la respuesta sexual puede causar ansiedad sobre el rendimiento, lo cual, a su vez, empeora la disfunción eréctil.

Comprender la causa o las causas de la disfunción eréctil es fundamental para elegir el tratamiento más adecuado. Un enfoque personalizado, que puede incluir tanto intervenciones médicas como apoyo psicológico, ofrece la mayor probabilidad de éxito.

CAPÍTULO TRES

Cómo saber si tienes disfunción eréctil

Identificar si uno tiene disfunción eréctil puede ser un proceso que genera incertidumbre. De hecho, es una búsqueda que se realiza frecuentemente en internet: "¿cómo saber si tengo disfunción eréctil?".

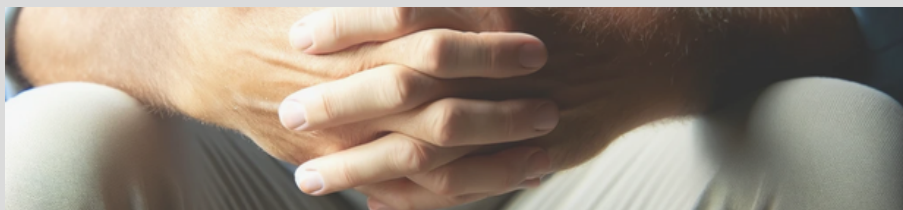
Para responder a esta pregunta, lo primero que haremos es revisar la definición de disfunción eréctil que dimos al principio de este e-book.

La disfunción eréctil es una condición médica caracterizada por la dificultad persistente para lograr o mantener una erección suficientemente firme como para tener una relación sexual satisfactoria.

Para determinar si se trata de disfunción eréctil, es importante considerar varios aspectos:

- **Persistencia:** ¿Has experimentado problemas de erección de manera continua o frecuente durante al menos 3 meses? Es importante distinguir entre problemas esporádicos y aquellos que son persistentes en el tiempo. Los episodios aislados de dificultades eventuales no se consideran indicativos de disfunción eréctil.
- **Regularidad:** ¿Son recurrentes las dificultades para lograr o mantener una erección? La disfunción eréctil se caracteriza por problemas que se presentan con regularidad, no solo en circunstancias aisladas o excepcionales.
- **Impacto en la vida sexual:** ¿Estos problemas te impiden llevar a cabo una vida sexual satisfactoria? Si las dificultades de erección están impidiendo de forma recurrente el disfrute y la plenitud de tus relaciones sexuales, podrían estar señalando la presencia de disfunción eréctil.

Estos factores ayudan a diferenciar entre una situación que podría ser temporal o situacional y la disfunción eréctil que requiere evaluación y tratamiento. Si te identificas con estos aspectos, podría ser indicativo de que estás enfrentando una disfunción eréctil y es aconsejable que busques la orientación de un profesional médico para una evaluación más detallada y para discutir las opciones de tratamiento disponibles.



CAPÍTULO TRES: CÓMO SABER SI TIENES DISFUNCIÓN ERÉCTIL

Diagnóstico de la disfunción eréctil

En el proceso para diagnosticar la disfunción eréctil es fundamental entender la causa subyacente. Habitualmente se incluyen, entre otros, los siguientes puntos en el diagnóstico:

- ✓ Antecedentes médicos personales: enfermedades y cirugías previas, presencia de factores de riesgo cardiovascular, medicación habitual, consumo de tabaco, ingesta de alcohol y café, consumo de drogas, etc
- ✓ Antecedentes médicos familiares: haciendo hincapié en los antecedentes de enfermedades cardiovasculares
- ✓ Historia clínica sexual, con más profundidad en relación a las erecciones, apetito sexual, eyaculación y orgasmo
- ✓ Valoración de la salud mental: valoración general de la salud mental, haciendo hincapié en signos o síntomas de estrés, ansiedad o depresión
- ✓ Cuestionarios: son herramientas que permiten evaluar la salud sexual. Pueden incluir el índice internacional de función eréctil (IIEF) entre otros.
- ✓ Exploración física: en busca de anomalías en el pene, los testículos, el escroto o la próstata y realizar una evaluación de la salud cardiovascular (cálculo del índice de masa corporal o medición de la tensión arterial, entre otros)
- ✓ Realización de pruebas complementarias: análisis de sangre para determinar los niveles de glucosa (azúcar), colesterol, y testosterona entre otros. En función de los casos, se pueden realizar otras pruebas complementarias como prueba de esfuerzo, ecografía, etc.
- ✓ En algunos casos, es necesaria la valoración por médicos especialistas como urólogos, endocrinólogos, o cardiólogos entre otros



CAPÍTULO TRES: CÓMO SABER SI TIENES DISFUNCIÓN ERÉCTIL

Índice Internacional de Función Eréctil

Una de las herramientas que se utilizan en el diagnóstico de la disfunción eréctil es el Índice Internacional de Función Eréctil (IIEF). Es un breve cuestionario que consta de 5 preguntas, diseñado para evaluar la función eréctil.

En los últimos 6 meses:

¿Cómo calificarías tu confianza para conseguir y mantener una erección?

Sin actividad sexual	0 puntos
Muy baja	1 punto
Baja	2 puntos
Regular	3 puntos
Alta	4 puntos
Muy alta	5 puntos

Cuando tuviste erecciones con estimulación sexual, ¿Con qué frecuencia tus erecciones fueron lo suficientemente rígidas para la penetración?

No intentaste realizar el acto sexual o coito	0 puntos
Casi nunca o nunca	1 punto
Pocas veces (menos de la mitad de las veces)	2 puntos
Algunas veces (la mitad de las veces)	3 puntos
Muchas veces (más de la mitad de las veces)	4 puntos
Casi siempre o siempre	5 puntos

Durante el acto sexual o coito, ¿Con qué frecuencia fuiste capaz de mantener la erección después de haber penetrado a tu pareja?

No intentaste realizar el acto sexual o coito	0 puntos
Casi nunca o nunca	1 punto
Pocas veces (menos de la mitad de las veces)	2 puntos
Algunas veces (la mitad de las veces)	3 puntos
Muchas veces (más de la mitad de las veces)	4 puntos
Casi siempre o siempre	5 puntos

Díaz-Mohedo E, Meldaña Sánchez A, Cabello Santamaría F, Molina García E, Hernández Hernández S, Hita-Contreras F. The Spanish Version of the International Index of Erectile Function: Adaptation and Validation. Int J Environ Res Public Health. 2023 Jan 19;20(3):1830.
Cappelleri JC, Rosen RC, Smith MD, Mishra A, Osterloh IH. Diagnostic evaluation of the erectile function domain of the International Index of Erectile Function. Urology. 1999 Aug;54(2):346-51.
Rosen RC, Riley A, Wagner G, Osterloh IH, Kirkpatrick J, Mishra A. The international index of erectile function (IIEF): a multidimensional scale for assessment of erectile dysfunction. Urology. 1997;49:822-30.

En los últimos 6 meses:

¿Cómo calificarías tu confianza para conseguir y mantener una erección?

Sin actividad sexual	0 puntos
Muy baja	1 punto
Baja	2 puntos
Regular	3 puntos
Alta	4 puntos
Muy alta	5 puntos

Cuando tuviste erecciones con estimulación sexual, ¿Con qué frecuencia tus erecciones fueron lo suficientemente rígidas para la penetración?

No intentaste realizar el acto sexual o coito	0 puntos
Casi nunca o nunca	1 punto
Pocas veces (menos de la mitad de las veces)	2 puntos
Algunas veces (la mitad de las veces)	3 puntos
Muchas veces (más de la mitad de las veces)	4 puntos
Casi siempre o siempre	5 puntos

Durante el acto sexual o coito, ¿Con qué frecuencia fuiste capaz de mantener la erección después de haber penetrado a tu pareja?

No intentaste realizar el acto sexual o coito	0 puntos
Casi nunca o nunca	1 punto
Pocas veces (menos de la mitad de las veces)	2 puntos
Algunas veces (la mitad de las veces)	3 puntos
Muchas veces (más de la mitad de las veces)	4 puntos
Casi siempre o siempre	5 puntos

Durante el acto sexual o coito, ¿Qué grado de dificultad tuviste para mantener la erección hasta el final del acto sexual o coito?

No intentaste realizar el acto sexual o coito	0 puntos
Extremadamente difícil	1 punto
Muy difícil	2 puntos
Difícil	3 puntos
Poco difícil	4 puntos
Sin dificultad	5 puntos

Cuando intentaste realizar el acto sexual o coito, ¿Con qué frecuencia fue satisfactorio para ti?

No intentaste realizar el acto sexual o coito	0 puntos
Casi nunca o nunca	1 punto
Pocas veces (menos de la mitad de las veces)	2 puntos
Algunas veces (la mitad de las veces)	3 puntos
Muchas veces (más de la mitad de las veces)	4 puntos
Casi siempre o siempre	5 puntos

Díaz-Mohedo E, Meldaña Sánchez A, Cabello Santamaría F, Molina García E, Hernández Hernández S, Hita-Contreras F. The Spanish Version of the International Index of Erectile Function: Adaptation and Validation. Int J Environ Res Public Health. 2023 Jan 19;20(3):1830.
Cappelleri JC, Rosen RC, Smith MD, Mishra A, Osterloh IH. Diagnostic evaluation of the erectile function domain of the International Index of Erectile Function. Urology. 1999 Aug;54(2):346-51.
Rosen RC, Riley A, Wagner G, Osterloh IH, Kirkpatrick J, Mishra A. The international index of erectile function (IIEF): a multidimensional scale for assessment of erectile dysfunction. Urology. 1997;49:822-30.

CAPÍTULO TRES: CÓMO SABER SI TIENES DISFUNCIÓN ERÉCTIL

Índice Internacional de Función Eréctil

Segunda parte

Durante el acto sexual o coito, ¿Qué grado de dificultad tuviste para mantener la erección hasta el final del acto sexual o coito?	
No intentaste realizar el acto sexual o coito	0 puntos
Extremadamente difícil	1 punto
Muy difícil	2 puntos
Difícil	3 puntos
Poco difícil	4 puntos
Sin dificultad	5 puntos
Cuando intentaste realizar el acto sexual o coito, ¿Con qué frecuencia fue satisfactorio para ti?	
No intentaste realizar el acto sexual o coito	0 puntos
Casi nunca o nunca	1 punto
Pocas veces (menos de la mitad de las veces)	2 puntos
Algunas veces (la mitad de las veces)	3 puntos
Muchas veces (más de la mitad de las veces)	4 puntos
Casi siempre o siempre	5 puntos

Sumando el total de puntos obtenidos:

- Disfunción eréctil severa: 5 - 7 puntos
- Disfunción eréctil moderada: 8 - 11 puntos
- Disfunción eréctil media a moderada: 12 - 16 puntos
- Disfunción eréctil media: 17 - 21 puntos
- No disfunción eréctil: 22 - 25 puntos

Te facilitamos la escala IIEF a modo informativo, no a modo diagnóstico. Esto no sustituye una consulta médica. El diagnóstico de la disfunción eréctil requiere de una consulta dedicada para recoger los antecedentes médicos, realizar una exploración física y pruebas complementarias.

Díaz-Mohedo E, Meldaña Sánchez A, Cabello Santamaría F, Molina García E, Hernández Hernández S, Hita-Contreras F. The Spanish Version of the International Index of Erectile Function: Adaptation and Validation. Int J Environ Res Public Health. 2023 Jan 19;20(3):1830.
Cappelleri JC, Rosen RC, Smith MD, Mishra A, Osterloh IH. Diagnostic evaluation of the erectile function domain of the International Index of Erectile Function. Urology. 1999 Aug;54(2):346-51.
Rosen RC, Riley A, Wagner G, Osterloh IH, Kirkpatrick J, Mishra A. The international index of erectile function (IIEF): a multidimensional scale for assessment of erectile dysfunction. Urology. 1997;49:822-30.

CAPÍTULO CUATRO

¿Se soluciona la disfunción eréctil?

Como hemos visto, la disfunción eréctil afecta a muchos hombres en algún momento de sus vidas, y aunque puede ser una experiencia desalentadora, es importante saber que, en muchos casos, la disfunción eréctil se puede curar y se puede mejorar significativamente la calidad de vida sexual. En otros casos no es posible hacer desaparecer la disfunción eréctil pero sí se puede tratar de manera exitosa.

Tratamiento integral

La clave para el tratamiento efectivo de la disfunción eréctil radica en un enfoque integral que considera tanto los factores físicos como psicológicos. La comprensión y el tratamiento de cualquier condición subyacente es crucial. Las opciones de tratamiento incluyen:

- **Apoyo psicológico:** Dado que los aspectos psicológicos juegan un rol importante en la disfunción eréctil, el apoyo emocional y la terapia psicológica pueden ser fundamentales, incluso cuando el origen es principalmente físico.
- **Cambios en el estilo de vida:** Mejoras en la dieta, el abandono del tabaquismo, la reducción del consumo de alcohol y el ejercicio físico regular pueden tener un impacto positivo en la disfunción eréctil.
- **Medicación:** Existen diferentes medicaciones que pueden usarse para tratar la disfunción eréctil, pero es esencial recordar que el tratamiento debe ser personalizado. Lo que funciona para una persona puede no ser adecuado para otra. La colaboración con un profesional de la salud es fundamental para determinar el enfoque más efectivo y seguro.

Con las opciones de tratamiento disponibles y un enfoque proactivo hacia la salud sexual, la disfunción eréctil puede ser manejada efectivamente, permitiendo recuperar una vida sexual satisfactoria.





**Sé tu mejor
versión.**

CAPÍTULO CINCO

Tratamientos para la disfunción eréctil

La disfunción eréctil tiene diversas opciones de tratamiento, que varían según la causa subyacente y la gravedad de la condición. A continuación, se describen los tratamientos más comunes.

Cambios en el estilo de vida

La modificación del estilo de vida es frecuentemente el primer paso en el tratamiento de la disfunción eréctil, incluyendo:

- **Dieta saludable:** Hacer una dieta saludable para mantener un peso bueno ha demostrado tener un impacto positivo en las erecciones
- **Ejercicio regular:** Hacer ejercicio físico de manera regular mejora la circulación y la salud cardiovascular.
- **Reducción del consumo de alcohol y tabaco:** Estos hábitos pueden afectar negativamente la función eréctil.

Tratamientos médicos de primera línea

Existen distintos tratamientos que se consideran de primera elección para la disfunción eréctil:

- **Inhibidores de la Fوسفodiesterasa Tipo 5 (PDE5i):** Los más conocidos en este grupo son Viagra®, Cialis® o Levitra®. Con frecuencia estos medicamentos son de primera elección. Son pastillas que se toman únicamente cuando se van a tener relaciones sexuales y actúan ayudando a aumentar el flujo sanguíneo al pene, facilitando la erección. Eso sí, es necesario que haya estimulación sexual para su efectividad. Cialis® también existe en dosificación más baja, para tomar a diario y no únicamente cuando se necesita, permitiendo más espontaneidad en las relaciones.
- **Alprostadilo en crema:** Se trata de una crema que se aplica directamente en la uretra (el orificio por el que sale la orina) antes de las relaciones sexuales. Ayuda a mejorar el flujo sanguíneo, facilitando la erección.



CAPÍTULO CINCO: TRATAMIENTOS PARA LA DISFUNCIÓN ERÉCTIL

- **Dispositivos de vacío:** Se trata de dispositivos que se colocan alrededor del pene, provocan un vacío aumentando así el flujo sanguíneo al pene.

Tratamientos médicos de segunda línea

En los casos en los que estos tratamientos no sean efectivos o no sean la mejor opción, se pueden plantear otros tratamientos que se consideran de segunda elección:

- **Alprostadilo intrauretral:** Muse® son unos bastoncillos que contienen alprostadilo y se colocan directamente dentro de la uretra. Provocan un aumento del flujo sanguíneo permitiendo la erección
- **Inyecciones intracavernosas:** Existen distintas medicaciones que se pueden administrar mediante una inyección en los cuerpos cavernosos del pene. Los cuerpos cavernosos son dos estructuras alargadas situadas en el pene, que se llenan de sangre y se expanden durante la erección gracias a su estructura esponjosa. Las inyecciones se administran justo antes de las relaciones sexuales facilitando el llenado de los cuerpos cavernosos y por tanto, la erección.

Otros tratamientos médicos

Existen otros tratamientos como los implantes peneanos o la cirugía vascular que pueden estar recomendados en ciertos casos.

Terapia psicológica

La terapia psicológica es un componente esencial en el tratamiento de la disfunción eréctil, especialmente cuando hay factores emocionales o psicológicos involucrados. Además de abordar y tratar cualquier condición de salud mental subyacente como el estrés, la ansiedad o la depresión, la terapia psicosexual desempeña un papel crucial. Esta forma de terapia se enfoca en mejorar la salud sexual y la comunicación dentro de la pareja, abordando las preocupaciones sexuales específicas. La evidencia ha mostrado que la terapia psicológica puede, no solo potenciar la efectividad de otros tratamientos médicos para la disfunción eréctil, sino que, en ciertos casos, puede ser suficiente por sí misma para resolver la problemática. Integrar un enfoque psicológico y emocional permite un tratamiento más holístico y personalizado.

CAPÍTULO CINCO: POSIBLES TRATAMIENTOS

Recomendaciones que sabemos que funcionan



Hacer ejercicio físico

Hacer ejercicio físico de manera regular ha demostrado mejorar las erecciones.



Controlar el alcohol

Controlar la cantidad de alcohol consumida puede ayudar a mejorar las erecciones.



Dejar de fumar

Se sabe que fumar tiene un impacto negativo en las erecciones.



Mantener peso saludable

El exceso de peso se relaciona con un empeoramiento de las erecciones.



Hacer ejercicios de Kegel

Estos ejercicios fortalecen los músculos del suelo pélvico y han demostrado mejorar las erecciones.



Cuidar la salud mental

La salud mental juega un papel fundamental en la función sexual.



Evitar anabolizantes

El uso de anabolizantes puede interferir con la producción natural de hormonas desencadenando en una disfunción eréctil.



No auto-med icarse

Automedicarse sin consultar con un profesional puede ser peligroso para la salud, y no necesariamente ser más eficaz.



Consultar

Si tienes dificultades con las erecciones, consulta con un profesional de la salud para recibir las recomendaciones y cuidados adecuados.

Si has llegado hasta aquí...

Si has llegado hasta aquí, ya has dado un paso importante en la búsqueda de respuestas y comprensión sobre la disfunción eréctil. Quiero agradecerte personalmente por permitirnos acompañarte en este tramo de tu viaje hacia una mejor salud y bienestar. Más allá de los datos y las explicaciones, espero que esta guía haya sido un faro de claridad y una fuente de empoderamiento en tu búsqueda de respuestas.

En MejorOnline, nos mueve la pasión por brindar información que no solo sea accesible, sino también empoderadora. Creemos firmemente que el conocimiento es el primer paso para tomar decisiones acertadas sobre tu salud, y esperamos que este e-book te haya resultado útil en esta búsqueda.

Recuerda que este es solo el inicio. La salud es un viaje continuo, y cada paso que das hacia el conocimiento y la comprensión te acerca más a tu mejor versión. Si después de leer esta guía, te encuentras con más preguntas o te sientes listo para dar el siguiente paso, nuestro equipo está aquí para ti. No dudes en ponerte en contacto con nosotros para explorar cómo podemos ayudarte.

Gracias por permitirnos ser parte de tu viaje. En MejorOnline.net, estamos comprometidos con tu salud y tu bienestar, hoy y siempre.

#SeTuMejorVersión

Laura



info@mejoronline.net
www.mejoronline.net

© MejorOnline, SLP - 2024