Andropausia, la menopausia masculina

Publicado el: 16-07-2018

Alrededor de los 50 años los hombres pueden comenzar a experimentar andropausia, una serie de alteraciones asociadas a la bajada de la producción de testosterona. Te explicamos sus síntomas y cómo aliviarlos.

El descenso de las hormonas al acercarse a los 50 años no es un trastorno propio solo de las mujeres; algunos hombres también experimentan una serie de cambios fisiológicos y síntomas relacionados con la reducción de la producción de testosterona. Este proceso se conoce como andropausia, algo similar a la menopausia femenina, aunque no es tan prevalente como en las mujeres, ni sus efectos se tratan con la misma frecuencia.

En el caso de las féminas es el estrógeno el que se reduce, y en el de los varones se trata de la testosterona; además, ellas saben cuándo les ocurre porque desaparece el ciclo menstrual, mientras que los hombres no disponen de una señal que les avise de este cambio.

Esta falta de signos identificativos ha hecho que hasta hace relativamente poco tiempo no se haya estudiado el **climaterio masculino**. De hecho, hace unos años era bastante común que a los hombres de mediana edad que acudían a la consulta del médico aquejados de apatía, alteraciones del sueño, o falta de concentración, se les llegara a diagnosticar un trastorno psicológico, cuando realmente mostraban síntomas propios de la andropausia.

Factores que predisponen al varón a experimentar andropausia

Los primeros síntomas de la andropausia suelen surgir en torno a los 45 años, y se estima que el 50% de los hombres presentan alteraciones asociadas a la bajada de los niveles de testosterona al cumplir los 50. A los 70 años la mayoría de los hombres presentan muy bajos niveles de esta hormona, razón por la que la edad se considera el factor que más influye en la llegada de la andropausia.

En esta nueva etapa el hombre experimenta un descenso de sus funciones fisiológicas, tanto cognitivas como físicas, de forma gradual, pudiendo durar este periodo incluso una década. A diferencia de las mujeres, no existe ninguna manera de predecir a qué hombres les afectará la andropausia de una manera tan severa como para pedir ayuda médica. Sin embargo, hay una serie de factores que aumentan las posibilidades de que la bajada hormonal sea más notoria:

- Estado psicológico: la prevalencia de estados de ansiedad o depresión aumenta las posibilidades de que se acentúen los efectos de la bajada de testosterona.
- Malos hábitos: el consumo frecuente de alcohol y el tabaquismo favorecen la llegada de la andropausia; al igual que llevar un estilo de vida sedentario.
- Exceso de peso: llevar una alimentación inadecuada rica en azúcares y grasas trans y presentar sobrepeso acentúan los efectos de la andropausia.
- Función del hipotálamo: el hipotálamo es una glándula del cerebro que se encarga de mandar señales a los órganos reproductivos para que se produzcan hormonas, por lo que cuando el hipotálamo trabaja a un ritmo más lento, la reducción de la testosterona es mayor.
- Consumo de medicamentos: la toma prolongada de ciertos fármacos pueden favorecer la reducción de la producción de testosterona.
- Padecer ciertas enfermedades: la hipertensión, la diabetes, o un trastorno de la tiroides,

pueden originar los síntomas de la andropausia.

- Efecto de la globulina transportadora de la hormona sexual: el paso de los años también conlleva el aumento de esta glucoproteína, conocida como SHBG, que atrapa la testosterona y evita que actúe sobre los tejidos del cuerpo.

Fuente: <https://netsaluti.com>