

# Menopausia masculina: ¿mito o realidad?

---

Publicado el: 16-07-2022

Los cambios hormonales relacionados con el envejecimiento en los hombres son diferentes a los de las mujeres. Comprende los signos, los síntomas y las opciones de tratamiento.

Los cambios hormonales son una parte natural del envejecimiento. Sin embargo, a diferencia de la caída más drástica de las hormonas reproductoras que ocurre en las mujeres durante la menopausia, los cambios de las hormonas sexuales en los hombres ocurren progresivamente. Esto es lo que necesitas saber.

## Desmitificación de la menopausia masculina

El término "menopausia masculina" se ha utilizado para describir la disminución de los niveles de testosterona relacionados con el envejecimiento. Pero los cambios hormonales relacionados con el envejecimiento en mujeres y hombres son diferentes.

En las mujeres, la ovulación finaliza y la producción de hormonas cae en picado durante un período de tiempo relativamente corto. A esta situación se la conoce como menopausia. En los hombres, la producción de testosterona y de otras hormonas decae a lo largo de muchos años y las consecuencias no son necesariamente claras. Este descenso gradual de los niveles de testosterona se denomina hipogonadismo de inicio tardío o testosterona baja relacionada con la edad.

## Cómo reconocer los niveles bajos de testosterona

Los niveles de testosterona de un hombre disminuyen, en promedio, alrededor de un 1 % al año después de los 40 años. Sin embargo, la mayoría de los hombres mayores todavía tienen niveles de testosterona dentro del rango normal y solo aproximadamente entre el 10 % y el 25 % tienen niveles que se consideran bajos.

Los niveles de testosterona bajos en los hombres mayores suelen pasar desapercibidos. Los niveles de testosterona pueden evaluarse con un análisis de sangre, pero las pruebas no se hacen rutinariamente. Y muchos hombres que tienen niveles de testosterona bajos no experimentan ningún síntoma. Además, los signos y síntomas asociados con los niveles de testosterona bajos no son específicos de la baja testosterona. También pueden ser causados por la edad de una persona, el uso de medicamentos u otras afecciones, como tener un índice de masa corporal de 30 o más. Aun así, los signos y síntomas que sugieren niveles de testosterona bajos incluyen:

- Reducción del deseo y la actividad sexual
- Disminución de las erecciones espontáneas o de la disfunción eréctil
-

Molestias o hinchazón en las mamas

- Infertilidad
- Pérdida de altura, fractura por traumatismo o baja densidad mineral ósea
- Bochornos o sudores

Otros posibles síntomas son la disminución de la energía, la motivación y la confianza, la depresión y la falta de concentración. También es posible experimentar un aumento de la somnolencia, alteraciones del sueño, anemia leve inexplicable, reducción de la masa y fuerza muscular, y aumento de la grasa corporal.

Los expertos recomiendan que solo se realicen pruebas a los hombres mayores para detectar niveles de testosterona bajos si tienen signos o síntomas. Si una prueba inicial muestra niveles de testosterona bajos, se debe repetir la prueba para confirmar los resultados. Si se confirman niveles de testosterona bajos, se recomienda realizar más pruebas de la glándula pituitaria para determinar la causa y descartar otras deficiencias hormonales. La glándula pituitaria es una glándula del tamaño de un frijol (o poroto) que está ubicada en la base del cerebro. Forma parte del sistema endocrino del cuerpo, que comprende todas las glándulas que producen y regulan las hormonas.

## **Recomendaciones de tratamiento para hombres mayores con baja testosterona**

Existen diversas recomendaciones sobre el tratamiento con testosterona para los hombres con nivel bajo de testosterona relacionado con la edad. En 2020, el American College of Physicians (Colegio Estadounidense de Médicos) recomendó que los médicos consideraran la posibilidad de iniciar un tratamiento con testosterona en los hombres con disfunción sexual que quisieran mejorar su función sexual, después de explicar los riesgos y beneficios. En 2018, la Endocrine Society (Sociedad de Endocrinología) recomendó la terapia con testosterona para los hombres con nivel bajo de testosterona relacionado con la edad que tienen signos y síntomas asociados al nivel bajo de testosterona.

Algunos expertos también recomiendan que se ofrezca tratamiento con testosterona a los hombres con nivel bajo de testosterona relacionado con la edad sin la presencia de signos o síntomas.

Si decides iniciar la terapia con testosterona, tu médico te explicará las diferentes formas en que se puede administrar la testosterona, los niveles objetivo y las pruebas de seguimiento.

En algunos hombres, la terapia con testosterona alivia los molestos signos y síntomas de la deficiencia de testosterona. En otros, los beneficios no son claros y hay posibles riesgos.

Aunque se necesitan más investigaciones, la terapia con testosterona podría estimular el crecimiento del cáncer mamario y de próstata metastásico. La terapia con testosterona también puede aumentar el riesgo de ataque cardíaco y accidente cerebrovascular y contribuir a la formación de coágulos de sangre en las venas.

Es probable que tu médico te recomiende no iniciar la terapia con testosterona si tu fertilidad es importante en un futuro próximo o si tienes afecciones como cáncer mamario o de próstata, apnea obstructiva del sueño grave sin tratar, insuficiencia cardíaca o trombofilia no controlada, o si has tenido recientemente un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.

Si crees que puedes tener un nivel bajo de testosterona, habla con tu médico sobre tus signos y síntomas, las pruebas y las posibles opciones de tratamiento. Tu médico puede ayudarte a comparar las ventajas y desventajas del tratamiento.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>