



HOY CUARTO ANIVERSARIO

Ellos y sus hormonas

ANDROPAUSIA

Él camina a paso firme. Ella lo observa discretamente. Él se acerca. Ella se concentra en los brazos masculinos cubiertos de vello. Él cruza la calle. Ella aprovecha, detiene la mirada en los músculos del ancho tórax.

Quizás ese hombre que hoy expresa fuerza y juventud, en un futuro vivirá algo más que una simple crisis de la madurez:

7:00 a.m. Él, 50 años. Ella, su compañera de vida. La alarma del reloj suena. Ella ni se mueve. Él se altera por el abrupto despertar. Hacía apenas dos horas acababa de conciliar el sueño. Ella estira los brazos. Él abandona la cama sintiendo el cuerpo pesado y un molesto dolor de piernas.

Debilidad de músculos y huesos, insomnio, fatiga son síntomas de la reducción de testosterona (la hormona sexual que define los rasgos masculinos) en los varones a cierta edad. A este proceso natural se le ha llamado andropausia, término que se usó por la semejanza que parecía tener con la menopausia femenina. Sin embargo, hay diferencias.

Mientras la menopausia se caracteriza por el descenso drástico de hormonas sexuales y el fin de la reproducción (la mujer deja de liberar óvulos, por lo tanto desaparece la menstruación), el hombre produce testosterona y espermatozoides toda su vida, aunque en menor cantidad a mayor edad.

15:00 p.m. Él saborea un jugoso bistec, combinado con frijoles. Dos bolillos seguidos y va por el tercero. Ella, atenta a la escena, percibe el pronunciado abdomen de su esposo.

La grasa se hace más evidente en el abdomen, la pelvis y la parte alta del tórax del varón maduro, ya que los músculos pierden fortaleza con la edad. Los bajos niveles de testosterona tienen mucho que ver, además favorecen el aumento del colesterol malo en las arterias, lo cual incrementa el riesgo enfermedad cardiovascular.

23:00 p.m. Ella, ropa íntima sensual. Él recostado en la cama, callado, pensativo. Ella lo abraza, ofrece sus labios. Él corresponde. Esta vez no evitará el encuentro erótico.

La andropausia puede manifestarse con la disminución del deseo sexual y la calidad de las erecciones. Esto repercute en la autoestima y relación de pareja del varón, pues suele vivir las complicaciones para establecer contacto genital como un duro golpe a su virilidad.

2:00 a.m. Ella profundamente dormida. Él con los ojos bien abiertos. Otra noche sin conciliar el sueño.

Las terapias para regular los niveles de testosterona existen y facilitan la recuperación de la fuerza muscular y cambios positivos en el estado de ánimo del hombre. Lo malo es que inducen el crecimiento de la próstata y al mismo tiempo el riesgo de cáncer en dicha glándula.

Si un varón amerita la terapia de reemplazo hormonal, los médicos valoran el tipo de próstata y el tamaño para tener la certeza de que va a generar sólo crecimiento y no un tumor, aunque sea benigno.

5:00 a.m. Ella, sin despertar. Él preocupado. El insomnio y el dolor de cuerpo se han vuelto insoportables. Dos motivos más para sentirse de mal humor.

El médico geriatra ayuda a enfrentar los cambios propios de la madurez, mientras que el urólogo es una pieza clave en el control de la andropausia. Lo que falta es que los hombres estén dispuestos a expresar sus malestares. Simplemente el hecho de que la revisión prostática sea a través del tacto rectal, lo consideran una invasión a su intimidad, por lo tanto evitar acudir a consulta. El cambio de mentalidad es un bien necesario.

Escríbenos a cienciaunam@unam.mx
o llámanos en el D.F. al 5622-7303



© 2009, UNAMirada a la Ciencia
es una publicación de la Dirección
General de Divulgación
de la Ciencia de la UNAM

La pérdida del entusiasmo por el trabajo, irritabilidad y ansiedad son trastornos del estado de ánimo en el varón de edad madura que se atribuyen a cambios bioquímicos en el cerebro por la reducción de la testosterona.

En nuestro cuarto aniversario, tenemos un obsequio para ti. Si eres de las primeras 3 personas en llamar hoy de 5:30 p.m. a 6:30 p.m. y mencionar siete títulos de *UNAMirada a la Ciencia* que se hayan publicado en este periodo, te obsequiaremos una suscripción anual a la revista de divulgación científica *¿Cómo ves?* Llámanos al 5622 7303.

Fuente: Dr. Carlos D'hyver,
Facultad de Medicina, UNAM.
Texto: Claudia Juárez
Diseño: Adolfo González

Algunos hombres a partir de los **50 años** presentan síntomas de baja cantidad de hormonas sexuales y crecimiento de la próstata. Otros hasta los **90 años** desarrollan dicha alteración. Esto depende en gran medida de los cambios en la cantidad de hormonas sexuales que tengan durante el envejecimiento.