

# Andropáusico ¿yo?

**Lo que todo hombre debe saber acerca de sus cambios hormonales y no se atrevía a preguntar.**

**C**on frecuencia se habla de los cambios de humor, bochornos, ansiedad y depresión, en la menopausia; los hombres también experimentan esas alteraciones, aunque de forma distinta.

Después de los 40 años de edad, algunos varones se muestran irritables, poco tolerantes, con insomnio; llegan a presentar fatiga, rubores o sofocos, síntoma similares a los de la menopausia, aunque menos severos. De cualquier modo, en ambos casos se trata de un descenso hormonal paulatino que ocurre de manera natural en esa etapa de la vida.

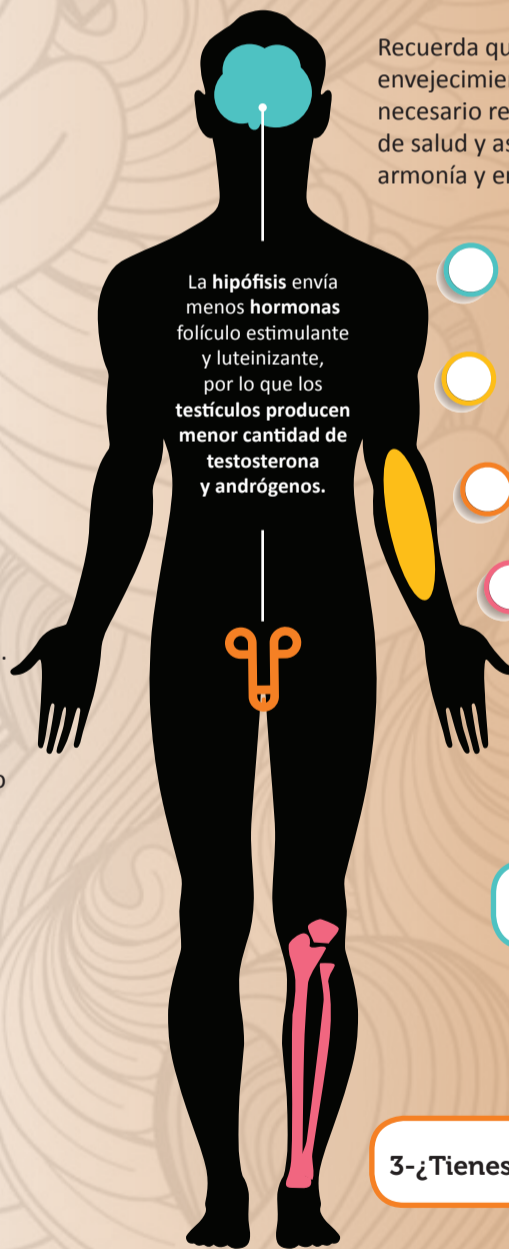
De acuerdo con Ofelia Reyes Nicolat, coordinadora del Programa de Sexualidad Humana (Prosexhum) de la Facultad de Psicología de la UNAM, la andropausia se caracteriza por una disminución en la actividad física y la fuerza muscular; igualmente puede afectar la retención de información y venir acompañada de depresión leve, cambios de humor, ansiedad e incluso violencia contra la pareja.

Lo que pasa al envejecer, señala la especialista, es que la hipófisis envía menos hormonas folículo estimulante y luteinizante, por lo que los testículos producen menor cantidad de testosterona y andrógenos.

Una de las señales más notorias de ese descenso hormonal es la falta esporádica de una erección, síntoma que a menudo provoca en los hombres frustración, confusión y preocupación, pues lo asumen como una pérdida del control sobre el ejercicio de su sexualidad.

“Psicológicamente los pone en una gran desventaja porque llegan a pensar que termina su vida sexual, incluyendo su función reproductiva, como ocurre en las mujeres. Algunos consumen ‘productos milagro’, como vigorizantes sexuales que no son confiables”, comenta la especialista.

De acuerdo con Selma González, impulsora del Prosexhum, los hombres en la tercera edad tardan más en conseguir una erección, pero cuando la tienen pueden mantenerla incluso por más tiempo que un adulto joven.



La hipófisis envía menos hormonas folículo estimulante y luteinizante, por lo que los testículos producen menor cantidad de testosterona y andrógenos.

## La atención médica es vital

Si sospechas que los cambios en tu cuerpo o en tu comportamiento podrían deberse a la andropausia, la sexóloga Ofelia Reyes recomienda buscar atención médica. Al ignorarlos es probable que alguno de esos factores, como el descenso de la densidad mineral ósea o el endurecimiento de la próstata, llegue a ser de gravedad.

La próstata también envejece, aumenta de tamaño y pierde su consistencia, agrega la investigadora, por lo cual considera indispensable acudir a revisiones periódicas y someterse a pruebas como el antígeno prostático, un examen sanguíneo para poder descartar que esos cambios tengan relación con cáncer prostático.

Recuerda que la andropausia es parte de un proceso de envejecimiento natural, continuo e inevitable. Por tanto, es necesario reconocerlo y aceptarlo para tomar las mejores medidas de salud y así mantener una vida sexual, con calidad, placer, armonía y entendimiento.

Cerebro (Estado de ánimo)

Músculo (Pérdida de fuerza)

Órganos Sexuales (Erecciones irregulares)

Huesos (Pérdida de calcio, fragilidad)

Échale UNAMirada a este breve test:

1-¿Ha disminuido tu apetito sexual?

2-¿Sientes falta de energía?

3-¿Tienes dificultades para lograr la erección?

4-¿Ha disminuido tu fuerza física?

5-¿Te sientes triste e irritable?

Si tus respuestas son afirmativas, es recomendable que busques atención médica especializada.

Fuente: Centro Nacional de Equidad de Género y Salud Reproductiva