

## La andropausia: angustia de los 40 en los hombres

Cuando recién se entró en la pubertad, imaginar que algún día esa energía juvenil puede llegar a su fin en un período tan corto, que la crisis se da al rebasar la frontera de los 40 años. Los hombres, cuando recién alcanzaron la mayoría de edad, es como si tubieran una turbina nuclear en su interior: con solo ver a una chica caminar, o verle un poco arriba de la rodilla, pareciera que se da una reacción en cadena en los átomos del cuerpo, y de enfermedades nada. Pero para quienes hoy llegan a los 40, todo cambia. Les duelen los músculos, las articulaciones, se sienten incomprendidos, andan irritados y depresivos. Lo que más les preocupa es que perdieron las erecciones espontáneas y ya no se ponen nerviosos al ver a una mujer con poca ropa y bien proporcionada.

Se ha llegado a la etapa de la andropausia, definida como "el descenso en la producción de andrógenos, que es la hormona masculina más importante". Pero la andropausia aún no es reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y tampoco por algunos médicos y hombres que no creen en la pérdida de funciones sexuales a esta edad.

El urólogo guatemalteco Jorge Guzmán es de la opinión que en esta etapa es normal que hombres y mujeres compartan síntomas como "la pérdida de la libido (apetito sexual), disfunciones sexuales, dolores musculares u óseos, y crisis existencial". Sin embargo, estos síntomas pueden deberse a varios factores y algunas veces no se relacionan con las hormonas. Tal como lo explica la siquiátrora Irma Pivaral: "La principal causa de disfunción eréctil tiene que ver con estrés, y a esto hay que agregar las afecciones que provocan el alcohol y tabaco que están socialmente aceptados".

Es frecuente que hombres de esta edad visiten las clínicas de psiquiatría, presentando cuadros de depresión, ansiedad y trastorno del afecto, pero "exámenes de laboratorio han demostrado previamente que no existe desbalance hormonal", agrega Pivaral.

Empero, la baja hormonal masculina no tiene el mismo impacto que en las mujeres, ya que no se interrumpe la capacidad productiva. Por eso no suele presentarse el climaterio, período en el que las féminas sufren intensos calores. Este tema ha sido poco difundido, para algunos expertos esto se debe a que a los hombres no les gusta hablar del tema. Las investigaciones en andropausia se empezaron a realizar aproximadamente hace 20 años en Guatemala, pero hay muchos hombres que no pasan por esta etapa e, incluso, "algunos pueden llegar a los 80 años sin ninguna disfunción sexual", asegura Guzmán.

**Hormonoterapia es contraproducente**  
A los hombres no se les recomienda un tratamiento de reemplazo hormonal, ya que el



descenso de andrógenos es más leve, en comparación con la pérdida de estrógenos en las mujeres. "El extra de hormonas sólo debe darse cuando se ha comprobado una peligrosa baja y es necesario estimular las cápsulas suprarrenales y los testículos para la producción de testosterona", explica Guzmán.

Correr a la farmacia y automedicarse hormonas en inyecciones, tabletas o parches, puede tener efectos contraproducentes. "Cuando la glándula hipófisis o pituitaria reconoce que hay un aumento de hormonas en el torrente sanguíneo envía la orden al organismo para que cese la producción de testosterona y, entonces, aumentan los efectos estrogénicos, que son responsables de las características del sexo femenino", es el criterio de otro especialista, Mauricio Ponce. Algo más grave es que una sobreproducción hormonal masculina puede producir el "crecimiento benigno de la próstata, que no es cáncer", agrega Ponce. Los estudios realizados en este campo han demostrado que el mal de próstata está relacionado con las hormonas, lo que explica que éste suelen padecerlo hombres mayores de 50 años y que ya han pasado por la etapa de cambios hormonales.

Por otra parte, "medicamentos que favorecen la actividad sexual, como el Viagra, se limitan a actuar sobre los vasos sanguíneos del pene, lo que puede ofrecer mayor placer y elevar la autoestima, pero no son útiles para la producción hormonal", agrega Guzmán.

### Crisis de los 40

Los estudios también han demostrado que las personas que tuvieron una crisis durante la infancia, como rompimiento del hogar o padres distantes, son más vulnerables a sufrir trastornos emocionales en esta etapa de la adultez.

### Vivir con andropausia

Si al atravesar esta etapa el hombre no cuenta con bases sólidas para su equilibrio emocional, es fácil que trate de aliviar su pesar consumiendo alcohol, drogas, cambiando de pareja o trabajo, ya que la sensación de envejecimiento provoca ansiedad y la necesidad de hacer cambios radicales en su vida.

La primera recomendación de los profesionales es informarse y aceptar esta etapa de cambios hormonales "porque el varón cuando está con sus amigos presume de tener gran vitalidad, niega sus debilidades y cuando se presenta una situación conflictiva no sabe cómo reaccionar", es la opinión del sexólogo Oscar de la Mora.

Esto se debe, en gran parte, a factores culturales donde "se marca el machismo y la falta de educación sexual porque en los hogares el tema está prohibido", agrega De la Mora. En esta etapa de la vida es necesario elaborar un mapa con las nuevas prioridades, ser realista y optimista. Hacer un balance de los recursos de que se dispone, contando no sólo los tangibles, sino también la salud y el apoyo emocional que se puede recibir de los amigos y la familia. Los especialistas consideran que el hombre debe conocerse y aceptar que cuando tenga 40 años ya no va a responder como cuando tenía 20. Debe tener conformidad y no excederse en trabajo, bebidas o desvelo porque el desgaste físico puede producir problemas de erección incluso a los 28 años.

Inconscientemente se produce un bloqueo mental cuando el hombre tiene relaciones sexuales en condiciones que no son ideales, por ejemplo, si actúa en contra de los principios que le fueron inculcados o si tuvo una mala experiencia previa. Para una vida con equilibrio emocional y sexual, no puede dejarse de lado la recomendación de hacer ejercicio. A partir de los 40 años la actividad física es una de las mejores medidas para evitar la pérdida de hueso y masa muscular.

### En un recuadro aparte ...

#### Síntomas de la andropausia

**Malestares físicos:** Rigidez y dolores en los músculos y articulaciones. Síntomas de gota y deterioro rápido del nivel de forma física. También puede darse envejecimiento del corazón y problemas de circulación.

**Insomnio y fatiga:** Necesidad de dormir tiempo extra, postura encorvada, pérdida de la confianza, tono de voz vacilante y debilidad. Pérdida de interés por completar proyectos o competir con otros.

**Nerviosidad, ansiedad e irritabilidad:** Mal humor y cambio brusco del carácter en su relación con la familia, colegas y subordinados.

**Libido reducida:** Se da gradualmente durante un período que puede durar meses o años. Ausencia de pensamientos, sentimientos y comportamientos sexuales.

**Reducción de la potencia del pene:** Disminución en la habilidad para tener una erección, mantenerla y sentir placer.

**Pérdida del cabello y deterioro de la piel:** La disminución de lípidos afecta las glándulas sebáceas y hace que la piel se arrugue rápidamente. Normalmente la testosterona estimula la producción de aceites esenciales en el organismo.

**Problemas circulatorios:** Al ya no haber suficiente hormona masculina, se disminuye la función de circulación hacia las extremidades, incluso, afecta las funciones del corazón.

## Chocolate contra la tos



A las múltiples bondades que se le atribuyen al chocolate, ahora se le agrega una más. Según un estudio, esta dulce tentación puede ser la clave para una nueva generación de medicamentos contra la tos.

Pero los expertos advierten a los pacientes que no tomen esta noticia como luz verde para excederse en la ingesta de barras de chocolate en cuanto empiecen a toser.

Un químico en el chocolate llamado teobromina ha demostrado ser efectivo en la prevención de la tos en experimentos preliminares. La investigación fue presentada en la convención de invierno de la Sociedad Torácica Británica (BTS) en Londres.

Los científicos suministraron capsaicina, un estimulante para la tos a base de pimienta, a diez voluntarios sanos y no fumadores. Luego compararon la reacción de los que tomaron teobromina, los que bebieron un placebo (cualquier sustancia sin ningún efecto curativo ni contraindicaciones, como el azúcar) y los que fueron tratados con codeína, un ingrediente común en los remedios para la tos. La teobromina resultó ser el tratamiento más efectivo.

### Chocolate blanco

Los expertos dicen que serán necesarias más pruebas sobre los efectos del nuevo medicamento, especialmente contra la tos persistente y los resfriados o gripe. Para Omar Sharif Usmani, el médico especialista en vías respiratorias que encabezó la investigación, aún no está claro si la teobromina puede suprimir la tos o limpiar la mucosidad de los pulmones. "No sabemos cómo funciona esta droga, pero nos ha dado una idea sobre posibles aplicaciones y tratamientos", dijo Sharif. Sin embargo, el investigador tiene una desalentadora conclusión para los amantes del buen cacao: "Si funciona, la nueva medicina será una tableta blanca e insípida y no se le agregará sabor a chocolate". Esta investigación se suma a otras que han encontrado las bondades del chocolate para la salud. Investigadores holandeses revelaron recientemente en la publicación médica The Lancet que el chocolate tiene un químico llamado catequina, el cual ayuda a la prevención del cáncer y las enfermedades del corazón. (Con información de BBC).

# ¿Tiene problemas de virus en su computadora o la quiera actualizar?

Somos especialistas en reparación y mantenimiento de computadoras

Tel. (213) 453-5098

Email: [indesignonline@hotmail.com](mailto:indesignonline@hotmail.com)