

TENDENCIAS

Los síntomas de la «menopausia» masculina y su tratamiento

El Ciudadano · 18 de junio de 2017

La situación, muchas veces, es un tema tabú para los hombres.





Aunque a muchos les cueste asumir este proceso, los hombres entre los 40 y 55 años sufren de un período biológico donde la testosterona, hormona sexual masculina más importante, disminuye paulatinamente, conocido como **«andropausia»**.

En las mujeres, la menopausia se asocia con los nervios, la irritabilidad, los cambios en la temperatura corporal, entre otros factores, situación que ocurre de manera similar en el mundo masculino, según se explica en el sitio *La Bioguia*.

La situación, muchas veces, es un tema tabú para los hombres, quienes no conversan sobre sus síntomas y no asisten al médico cuando empiezan sentir los cambios que aparecen paulatinamente, ya que **los niveles de la testosterona disminuye de manera lenta** en comparación al proceso de menopausia en las mujeres.

¿Cuáles son los síntomas que aparecen en los hombres a partir de los 40?

- Menor deseo sexual
- Aumento de peso

- Disfunción eréctil (problemas para mantener una erección)
- Cansancio
- Cambios anímicos
- Pérdida de masa muscular
- Piel seca
- Sudoración excesiva
- Menor capacidad de concentración
- Ansiedad
- Pérdida de energía
- Dolores de cabeza

En algunos casos, **factores hereditarios**, u otros problemas como enfermedades de tiroides, estrés, enfermedades cardíacas u obesidad, pueden incrementar los síntomas o acelerar su aparición.

Además de la medicación tradicional recetada, los especialistas recomiendan una **alimentación rica en proteínas** para estimular la producción de la hormona que se ve disminuida junto a un buen descanso y ejercicio físico más la abstinencia de sustancias como tabaco y alcohol.

Con información de ***La Bioguia.***

Fuente: [El Ciudadano](#)