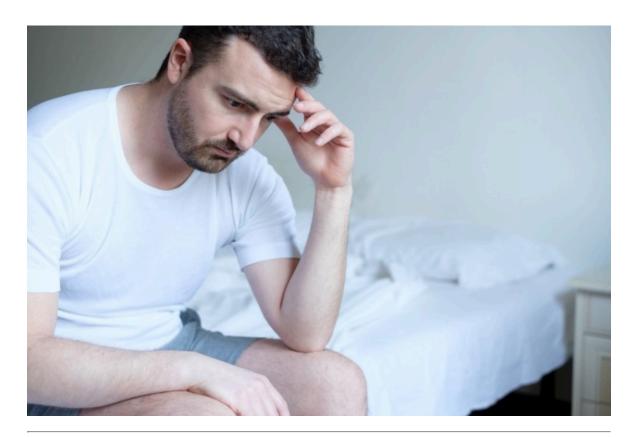
TENDENCIAS

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 especialista 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