

Andropausia



La andropausia, también conocida como el síndrome de deficiencia de testosterona, es un proceso biológico que afecta a muchos hombres a medida que envejecen, caracterizado por la disminución gradual de los niveles de testosterona. Esta hormona es la principal en el sistema sexual masculino, desempeña un papel esencial en el desarrollo y mantenimiento de características sexuales secundarias, como la conservación de la masa muscular y ósea, la producción de esperma y el impulso sexual.

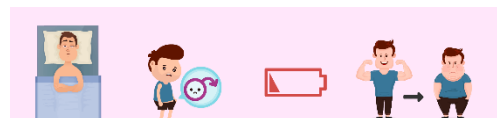
Edad de comienzo de la andropausia

A partir de los 30 años, la testosterona comienza a disminuir de manera gradual. Sin embargo, no es hasta los 45-50 años cuando el 50% de los hombres experimentan los primeros signos de la andropausia. Al llegar a los 70 años, la mayoría presentará niveles bajos de testosterona.

A diferencia de la menopausia, la andropausia no implica la pérdida de fertilidad en los hombres, sino su disminución. Aun después de los 50 o 60 años, pueden seguir siendo fértiles y concebir hijos de forma natural.

Síntomas

Los síntomas de la andropausia suelen ser difíciles de identificar, ya que, en la mayoría de los casos, se confunden con estrés u otras causas. A continuación, se presentan los síntomas asociados a este proceso:



- Depresión y alteración del sueño.
- Menor deseo sexual.
- Problemas en la erección.

- Cambios emocionales, psicológicos y de conducta.
- Menor masa y resistencia muscular.
- Pérdida de energía.
- Aumento de la grasa corporal a nivel central y superior del cuerpo.
- Problemas circulatorios y riesgo cardiovascular.
- Osteoporosis, huesos débiles y lumbalgia.
- Pérdida de vello genital.

Diagnostico

Su diagnóstico requiere una evaluación médica completa que incluya lo siguiente

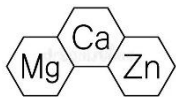
- **Análisis de sangre:** para medir los niveles de testosterona.
- **Historial médico:** revisión de síntomas, antecedentes familiares y condiciones de salud preexistentes.
- **Pruebas adicionales:** si los síntomas son ambiguos, pueden realizarse pruebas para descartar otras enfermedades, como hipotiroidismo o depresión.



Tratamiento

Aunque no existe una cura para la andropausia, las siguientes estrategias pueden aliviar los síntomas:

- **Terapia de Reemplazo de Testosterona (TRT):** Consiste en administrar testosterona a través de inyecciones, geles o parches. Este tratamiento debe ser supervisado por un médico, debido a, posibles efectos secundarios, como problemas cardiovasculares o de próstata.
- **Mejoras en el estilo de vida:**
 - **Dieta equilibrada:** mantenga una alimentación alta frutas, vegetales, proteínas magras y grasas saludables.
 - **Ejercicio regular:** Realice actividad física, especialmente entrenamiento de fuerza.
 - **Reducción del estrés:** Realice técnicas de relajación, por ejemplo, meditación, yoga o técnicas de respiración.
- **Terapia psicológica:**
El apoyo emocional puede ser clave para afrontar los cambios de humor, la ansiedad o la depresión asociados con la andropausia.
- **Suplementos y medicamentos:**
Algunos suplementos, como: vitamina D, zinc y magnesio, pueden ayudar al bienestar general. También, los medicamentos para tratar síntomas específicos, como la disfunción eréctil.



Prevención

Aunque la andropausia es un proceso natural, tener un estilo de vida saludable puede retrasar su aparición y reducir la gravedad de los síntomas. Esto incluye:

- Mantener un peso saludable.
- Evitar fumar y el consumo excesivo de alcohol.
- Priorizar el sueño de calidad.
- Realizar chequeos médicos de manera regular.



Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health 787-641-9133

Referencias:

<https://www.reproduccionasistida.org/andropausia-o-menopausia-masculina/>
<https://clincascres.com/la-andropausia-en-hombre-que-es-y-como-afrontarla/>
<https://rocclinic.com/blog/andropausia-lo-que-necesitas-saber-sobre-menopausia-hombres/>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Creado en abril 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.