

## **Andropausia. ¿La menopausia masculina? Diferencias y semejanzas, según SmartSalus**

**Entre los 40 y los 50 años el cuerpo humano deja de producir ciertas hormonas. El hombre y la mujer inician entonces un proceso biológico natural que, con diferencias y semejanzas, afecta la calidad de vida de ambos. Se trata de la menopausia en la mujer y la andropausia en el hombre. El presente artículo permite conocer, con la ayuda de expertos, cuáles son sus puntos de unión y qué los separa**

La menopausia es un proceso natural que marca el final del ciclo menstrual de la mujer y que aparece cuando su cuerpo deja de producir hormonas de estrógeno y progesterona. Es diagnosticada cuando han transcurrido doce meses desde el último período menstrual y sus síntomas más comunes son calores, problemas para dormir, sequedad vaginal, infecciones urinarias o de vagina y cambios en el estado de ánimo.

De manera similar a lo que ocurre a las mujeres, también en los hombres se produce, a partir de los 40 años, un descenso progresivo de sus niveles de testosterona, la hormona sexual masculina. Según fuentes expertas, la disminución es de un 1% al año, por lo que se estima que a los 70 años los hombres presentan, en general, un 30% menos de esta hormona que en su juventud.

Este período es conocido como andropausia, y también en el hombre puede afectar a su capacidad sexual – menor deseo y disfunción eréctil – y manifestarse con síntomas como depresión, irritabilidad, dificultades para concentrarse, disminución de la memoria, pérdida de masa muscular o desmineralización de los huesos, proceso más conocido como osteoporosis.

Menopausia y Andropausia. Diferencias y semejanzas

A pesar de las muchas similitudes que hay entre ambos procesos, muchas son también las diferencias que los separan.

La menopausia es un período que afecta a todas las mujeres y que, en palabras de la Dra. Irene Mora, ginecóloga en el centro médico Amedics de Barcelona, "...se inicia con el descenso progresivo de los niveles de testosterona hormonal sexual femenina...". Durante esta etapa, la mujer interrumpe su ciclo ovulatorio, por lo que finaliza también su ciclo fértil.

En cambio, en el hombre, al entrar en la andropausia, no existe una interrupción definitiva ni total de la producción de espermatozoides, por lo que puede seguir siendo fértil hasta edades avanzadas. Según el urólogo Dr. Jesús Sacristán, especialista también en el centro médico Amedics, "...es este un período idéntico al que aparece en la mujer, en este caso, con un claro descenso de las hormonas sexuales masculinas, aunque este descenso se produce de forma más gradual que en ellas...".

En cuanto a los síntomas, ambos profesionales coinciden en que "...es más notable el cambio físico y

cómo afecta esta etapa hormonalmente en la mujer que en el hombre”. Así, mientras en los hombres éstos pasan desapercibidos en muchas ocasiones, y si aparecen suele ser de forma progresiva y variable, en las mujeres los síntomas de la menopausia aparecen de forma más brusca al cesar la función ovárica.

La sintomatología que se asemeja en ambos climaterios viene dada por un descenso de la libido; problemas de fertilidad; fatiga y pérdida de energía; sofocos, sudoración o escalofríos; pérdida de masa muscular y aumento de grasa corporal; alteraciones del sueño o procesos depresivos y de ansiedad.

El sexo en la andropausia y la menopausia

Uno de los síntomas más característicos en esta etapa, como ya comentado, es la clara disminución de las hormonas sexuales, tanto en el hombre (déficit de testosterona) como en la mujer (deja de producir las hormonas de estrógeno y progesterona).

Para Andrea Zuazo, psicóloga y sexóloga en el centro médico Amedics, “esta etapa se caracteriza por una disminución del rendimiento y la capacidad sexual en el hombre, acompañados también de un decaimiento de las funciones orgánicas como pérdida de la calidad de la erección, dificultad para mantener relaciones sexuales, disminución del deseo sexual o la inexistencia de erecciones espontáneas, entre otros”.

"En la mujer, prosigue Zuazo, esta alteración hormonal también provoca un nivel de lubricación menor, pérdida de interés hacia la actividad sexual, excitación menos intensa o contracciones orgásmicas más débiles que a veces van acompañadas de dolor..."

Zuazo recomienda vivir los diferentes cambios de ámbito sexual producidos en esta etapa, tanto físicos como psicológicos, con naturalidad, y recomienda "...descubrir una nueva forma de vivir la sexualidad, aumentando, por ejemplo, la cantidad de tiempo en los juegos preliminares; prolongando las caricias corporales; explorando corporalmente o intimando más con la pareja; o dando mayor importancia a sentidos como el tacto, los oídos, el gusto o el olfato...". Para la psicóloga y sexóloga "...todo ello ayudará a vivir este período con menos angustia y tristeza”.

Especialistas a los que recurrir en esta etapa

Al área de Ginecología se une la Endocrinología, área especializada en las enfermedades de las hormonas, el metabolismo y los problemas nutricionales para el tratamiento de los síntomas y trastornos de la menopausia.

Por su parte, son los urólogos y andrólogos (profesionales especializados en el tratamiento de problemas exclusivamente masculinos, relacionados con disfunciones sexuales y problemas reproductivos del hombre), los especialistas a los que dirigirse para reducir los síntomas o las consecuencias que, a nivel físico y psíquico, produce la andropausia en los hombres a partir de los 50 años (a partir de los 40 se denomina andropausia precoz).

Y, por último, pero no menos importante en este ciclo, en ocasiones puede ser necesaria la opinión de un profesional en psicología o sexología que ayudará a una mejor adaptación, y más positiva, a las exigencias naturales de esta nueva etapa.

smartsalus.com cuenta con los mejores especialistas en las áreas de Ginecología y urología – andrología, que disponen de los métodos de diagnóstico más novedosos en el área y las medidas más efectivas para su tratamiento, así como centros especializados en psicología y sexología para conseguir una mayor plenitud en esta nueva etapa.

**Datos de contacto:**

Laura Herrero  
Responsable Comunicación  
609 127 490

Nota de prensa publicada en: [Barcelona](#)

Categorías: [Medicina](#) [Sociedad](#) [Sostenibilidad](#) [Biología](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>