IMAGEN : [https://static.comunicae.com/photos/notas/1155629/1472217195\_andropausia.jpg](http://imagen/)

# Como es la menopausia masculina y como combatirla

## Muy pocos hombres conocen la andropausia y muchos no saben a las consecuencias de ésta. Sigue un informe completo y simple sobre esta patología que afecta a los hombres para lograr conocer la andropausia y tomar cartas en el asunto

La andropausia es comúnmenteconocida como la menopausia masculina, aunque en esencia puede tener un parecido con la menopausia, son dos procesos que se dan de maneras muy distintas y en un periodo de tiempo menos marcado.

Consiste en la disminución paulatina de la producción de la hormona testosterona. Sucede pasados los cuarenta años y, de esta manera, hace que se pierdala capacidad de procrear.

La andropausia es algo que no ocurre con exactitud en todos los hombres, ya que en muchos casos, sepuede mantener lacapacidad de procrear hasta los 70 años. Esto haceque para muchos sea un 39;mito39;y se nieguen a aceptar este diagnóstico.

No solo los hombres mayores de 40 años pueden presentar los síntomas de andropausia. También es posible que suceda luego de una orquiectomía (extirpación quirúrgica de uno o ambos testículos). Esto sucede en caso de padecimientos crónicos, como por ejemplo: cáncer de testículo.

Síntomas de la andropausia

La andropausia tiene síntomas muy marcadospero que pueden presentarse a lo largo del paso de los años. Por esta razón, muchos especialistas prefieren actuar de manera preventiva ante la disminución de la producción de testosterona.

Los síntomas comunes y recurrentes de la andropausia son:

Constante fatiga

Dolores de cabeza

Baja de la potencia de eyaculación

Disminución de libido

Resequedad extrema en piel y cabello

Mucha sudoración nocturna

Mayor irritabilidad

Depresión, nerviosismo y ansiedad

Aun así, los síntomas de la andropausia son muy parecidos a los del estrés ypodrían pasar desapercibidos o ser mal interpretados.

Es importante realizar revisiones médicas para controlarel nivel de testosterona al menos cada doce meses y, además, crearun hábito saludable que permitadiagnosticar a tiempo cualquier tipo de enfermedad o trastorno que pueda ocurrir en el organismo.

¿Cómo se puede tratar?

La andropausia puede ser desde prevenida y hasta revertida. Pero para lograrlo es importante contar conla ayuda de un profesional, quesabrá medir el descenso exacto y estimular nueva producción de testosterona.

Esto es posible mediante la estimulación adecuada y natural de la producción de la misma. Siendo esta alternativa completamente segura y beneficiosa para el hombre.

Los hombres pueden estimular esta producción a cualquier edad, de hecho, es común que aquellos que buscan aumentar su musculatura y lograr una mayor definición muscular, opten por incrementar la producción de testosterona para conseguirlo.

Cómo estimular la producción de testosterona

Con una alimentación balanceada y alto consumo de proteínas, dieta estricta y evitando excesos. También se ha relacionado el correcto descanso y el entrenamiento físico de alto impacto como beneficiosos para la producción de testosterona.

Los suplementos alimenticios formulados para estimular la producción de masa muscular, mediante el aumento de la producción de testosterona, son una alternativa efectiva y recomendada por médicos especialistas. Sobre todo para tratar la andropausia u otras deficiencias como la disfunción eréctil.

Se debe tener en consideración que, si el producto no es completamente natural, puede generar daños en el corazón, y como consecuencia padecer desde un infarto hasta problemas cardiovasculares.

Los ingredientes naturales de los suplementosno solo aumentan la producción de la testosterona, sino que también estimulan el buen ánimo, crecimiento de músculos y fuerza ósea.

Como parte del 39;tratamiento39;para la producción de esta hormona se recomienda tener encuentros sexuales con regularidad, mientras más constante sea, mejor será la producción de la misma.

Un estudio revelóque los hombres que tiene relaciones 3 o más veces por semana, tienen una producción un 70% mayor de testosterona frente a los hombres que tienen relaciones una o dos veces por semana.

Síntomas de un nivel de testosterona adecuado

Así como una persona con deficiencia de esta hormona presenta características muy específicas, los hombres que tienen niveles adecuados y altos de producción de testosterona pueden reconocerse mediante los siguientes síntomas:

Alta resistencia física

Buen humor

Óptima capacidad de reacción ante el peligro

Autoestima elevada

Vasos sanguíneos mejor dilatados: Aumenta el vigor sexual

No hay rastros de disfunción eréctil

Mejor calidad sexual

Aunque es común que los hombres adultos presenten síntomas de andropausia, también es posible que naturalmente hablando un hombre pase de los 50 años sin presentar el más mínimo signo de andropausia.

Un breve resumen

Se cree que esto es algo que puede ocurrir sin motivos aparentes, así como también puede ser causadeuna mala alimentación y estilo de vida descuidado. Lo cierto es que este es un diagnóstico que poco a poco se ha vuelto mas común entre hombres.

Las muestras y estudios médicos recienteshan logrado aclarar las dudas sobre la andropausia, dejando atrás el tabú y las dudas sobre la existencia de la menopausia masculina.

No se recomienda comenzar ningún tratamiento sin primeramente someterse a los exámenes necesarios de diagnóstico, de lo contrario será nocivo para la salud.