

# Como es la menopausia masculina y como combatirla

## [Multimedia](#)

**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 comúnmente conocida 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 pierda la capacidad de procrear.

La andropausia es algo que no ocurre con exactitud en todos los hombres, ya que en muchos casos, se puede mantener la capacidad de procrear hasta los 70 años. Esto hace que para muchos sea un 'mito' 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 marcados pero 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 y podrían pasar desapercibidos o ser mal interpretados.

Es importante realizar revisiones médicas para controlar el nivel de testosterona al menos cada doce meses y, además, crear un hábito saludable que permita diagnosticar 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 con la ayuda de un profesional, que sabrá 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 suplementos no solo aumentan la producción de la testosterona, sino que también estimulan el buen ánimo, crecimiento de músculos y fuerza ósea.

Como parte del 'tratamiento' 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 reveló que 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 causa de una mala alimentación y estilo de vida descuidado. Lo cierto es que este es un diagnóstico que poco a poco se ha vuelto más común entre hombres.

Las muestras y estudios médicos recientes han 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.*

---