

# ANDROPAUSIA

## (La menopausia masculina)

### 7 SIGNOS Y SÍNTOMAS DE LA ANDROPAUSIA

Es bien conocido que a cierta edad las mujeres dejan de ver su período menstrual y empiezan a presentar un cambio en su organismo. A partir de los 40 años las mujeres suelen presentar los síndromes de la menopausia. Este proceso es un tanto desagradable por los síntomas que se experimentan.

Lo que muchos no saben es que en el género masculino también ocurre un proceso similar. Los hombres a partir de los 40 pueden comenzar el proceso de la andropausia. Para los que aún no la conocen, la andropausia es el déficit o disminución en la producción de la testosterona.

Este proceso no se presenta en un período delimitado como en el caso de la menopausia, sino que es progresivo. Los síntomas de la andropausia suelen ser tan molestos como vergonzosos.

Sin embargo, a pesar de la pena, es necesario que los hombres consulten a un médico durante este proceso y, sobre todo, que hablen con tu pareja para que los apoyen en los momentos más difíciles.

A continuación te hablaremos de los 7 síntomas que padecen los hombres andropáusicos. Hay que destacar que todos ellos pueden ser tratados con ayuda de un profesional de la salud.

## 1.- Deseo sexual

La disminución de la cantidad de testosterona puede reducir el deseo sexual de los hombres. Conversa con tu pareja si sufres de este síntoma para que entienda la situación.

## 2.- Piel y cabello

Otro de los síntomas de la andropausia es la resequedad en la piel y la cabellera.

## 3.- Sudoración

Uno de los síntomas más difíciles de esconder es el exceso de sudoración.

## 4.- Concentración

Durante ciertos periodos de la andropausia el hombre puede tener dificultades para concentrarse. Lo mejor es tomar las cosas con calma, la paciencia será tu principal aliado en estos momentos.

## 5.- Debilidad muscular e insomnio

Puede que la fuerza que solías sentir disminuya y que durante la noche no logres conciliar el sueño. Estos dos síntomas se alimentan el uno al otro y hacen que sea difícil superarlos.

## 6.- Humor

Los cambios padecidos pueden causar irritabilidad y ansiedad.

## 7.- Huesos

La andropausia también puede causar alteraciones en la composición de los huesos.

Ten en cuenta que la andropausia, a diferencia de la menopausia, no afecta en ningún sentido la capacidad reproductiva. Cada hombre tiene una cantidad distinta de espermatozoides con los que podrá procrear durante muchos años.

Si sufres alguno de estos síntomas no ocultes tu proceso. Acude con un especialista de **GINOFER** y sigue sus indicaciones para que puedas controlar los malestares y continuar con tu vida normal.