

¿Existe una menopausia para los hombres?

La disminución de la producción de testosterona testicular con la edad tiene múltiples consecuencias sobre el cuerpo y el metabolismo masculino

[Jordi Sabaté](#)



Foto: Ian MacKenzie

"Pitopausia", "otoño de los pantalones" y otras expresiones son las comúnmente utilizadas en tono irónico por las mujeres para **referirse a la supuesta menopausia masculina**, o al menos al deseo de que existiera una cierta justicia biológica en cuanto al decaimiento de las funciones reproductoras vinculado con trastornos físicos, [tal como ocurre con ellas](#). ¿Pero existe este fenómeno en los hombres?

En efecto, ellas no se equivocan: aunque es mucho menos mediática y está menos explotada comercialmente, esta menopausia masculina **sí existe y es equiparable en pérdida de fertilidad y en cambios en la salud** y el aspecto físico, a la de las mujeres, si bien no implica necesariamente una pérdida de fertilidad total. Se llama **andropausia** y, al igual que la menopausia, es uno de los procesos vitales inevitables ligados a un proceso más general, y natural, llamado envejecimiento.

¿Qué produce la andropausia?

Muchos de los síntomas de que un hombre "madura" o "se hace mayor" tienen que ver con la andropausia a través de la **pérdida de producción en los testículos de la hormona testosterona**, que es la propia de la diferenciación sexual masculina, aunque también se produce en el ovario femenino, si bien en cantidades hasta 20 veces menores.

La andropausia tiene su reflejo sobre todo en el descenso de testosterona testicular -una pequeña parte se produce en las glándulas suprarrenales- en el plasma, cosa que comporta diferentes implicaciones. Pero se extiende adicionalmente a **un descenso de la fertilidad**, es decir de la movilidad y vitalidad de los espermatozoides, aunque en los hombres siempre puede quedar una tasa de esperma activo y por tanto no siempre se produce la esterilidad total, a diferencia de lo que ocurre en las mujeres.

De todos modos, la andropausia **llega antes que la menopausia**. Comienza a partir de los treinta, edad en la que es imperceptible, y se hace progresivamente más evidente en edades superiores, en especial a partir de los cincuenta, cuando sus síntomas comienzan a ser más evidentes.

¿Por qué es tan importante la testosterona?

La testosterona es la responsable de que los hombres desarrollen el bello corporal a partir de la adolescencia. También de que tengan la voz más grave, de que su piel sea más grasa y tersa y por supuesto de que **su desarrollo muscular en condiciones normales sea superior** al de las mujeres, que tienen mayor porcentaje de grasa corporal y menor índice muscular.

La testosterona también tiene **una gran influencia sobre el cerebro** y sobre las glándulas suprarrenales. Ayuda a reducir el estrés, y por tanto contribuye a la fijación del calcio óseo, así como es responsable de la secreción de melatonina, la hormona del sueño. Adicionalmente se cree que incide sobre la memoria, la atención, la rapidez de reflejos, etc., y que [unos bajos niveles de testosterona podrían estar relacionados con la tendencia a sufrir el mal de Alzheimer](#).

Y por descontado **es el motor del deseo sexual**, la competitividad, el gusto por el riesgo y otras características del perfil psicológico masculino. Finalmente, interviene en el desarrollo y mantenimiento de los genitales y el pene, así como en la frecuencia y la consistencia de las erecciones.

¿Cuáles son los síntomas de la andropausia?

La mayoría de ellos están correlacionados con la caída de los niveles de testosterona y en general son fácilmente identificables:

- **Mayor irritación:** los hombres nos volvemos más cascarrabias en buena medida por culpa de los bajos niveles plasmáticos de testosterona, ya que esta ayuda a regular el estrés.
- **Mayor dificultad para dormir e incluso insomnio:** a pesar de

ser una hormona relacionada con la agresividad, la bajada de testosterona incide en la producción de serotonina, que es la hormona que regula el sueño. El resultado es el aumento de insomnio propio de la edad, aunque la andropausia no tiene por qué ser la única causa e incluso hay hombres en los que este síntoma no aparece.

- **Menor densidad ósea:** al intervenir en la fijación de calcio en el hueso, el descenso de la testosterona hace perder densidad al hueso y aumenta el riesgo de osteoporosis.
- **Pérdida muscular y aumento de la grasa:** también nos cuesta más crear músculo y en cambio el alimento se transforma en grasa en mayor proporción.
- **Cansancio:** la bajada de testosterona nos hace ser menos activos y proclives al ejercicio físico, a lo que ayuda el insomnio y la menor porción de músculo, que ralentiza el metabolismo.
- **Disminución de los testículos y el pene:** los órganos sexuales pierden tamaño, aunque raramente de una forma exagerada y el esperma es menos fértil.
- **Disminución de las erecciones:** en teoría la libido desciende y con ella la potencia y frecuencia de las erecciones, aunque este hecho puede tener otras causas como el estrés o la vejez en general y no en todos los hombres se produce.
- **Sequedad en el cabello:** contra la creencia general, la bajada de la testosterona no propicia la caída del cabello -parece ser que es al contrario, es decir que son los altos niveles-, sino que la atenúa. Ahora bien, convierte al cabello en un filamento más grueso, seco y estropajoso.
- **Pérdida de elasticidad en la piel:** otro síntoma es la pérdida de grasa dérmica y por lo tanto de elasticidad, lo que propicia la sequedad y la aparición de arrugas.

DINOS QUÉ TEMAS TE INTERESAN

En **ConsumoClaro** estamos centrados en informarte de aquello que te interesa y, por tanto, queremos abrir un canal para que puedas comunicarte con nosotros y orientarnos sobre tus preferencias. Si quieres que **investiguemos o hablemos** de algún tema en especial, puedes escribirnos a **redaccion@consumoclaro.es**

Si no te quieres perder ninguno de nuestros artículos,
[suscríbete a nuestros boletines](#)