

## **Reflexiones sobre la andropausia**

Dr. Santiago Brugo

Al cruzar la barrera de los cincuenta, muchos hombres experimentan un brusco cambio de personalidad, debido al comienzo de su andropausia. Pero mientras que algunos buscan soluciones mágicas para regresar a la juventud, otros entienden que el verdadero camino es el de la reflexión, y la búsqueda de nuevos desafíos...

Los 50 años marcan en muchos hombres una contradicción que se centra en el hecho de que, mientras atraviesan grandes y variados cambios, todavía mantienen su plenitud en muchos otros aspectos. Y es que mientras muchos mantienen su trabajo, o están en la cúspide de sus facultades creativas, o en el mejor momento de su carrera, en esa etapa se manifestará muy posiblemente una disminución de su fuerza física, y posiblemente también de su potencia sexual. Sin embargo, la andropausia, que es esta etapa donde comienza a disminuir la producción de testosterona (la hormona masculina que produce el testículo), no tiene, a diferencia de la menopausia en las mujeres, rasgos tan nítidos y claramente identificables, sino que de hecho, es realmente mucho más imprecisa, lo que suele hundir más en la incertidumbre a muchos hombres de mediana edad.

### **Entendiendo la andropausia**

Pero por cierto, existen algunos signos que son inconfundibles, y que suelen hacerse comunes en la mayoría de los hombres. Según afirman los especialistas, la testosterona es uno de los factores que fomenta la fuerza y la agresividad en el hombre, y es esta una de las razones por las que un hombre que se encuentra atravesando cambios en sus procesos hormonales, sufre además toda una serie de problemas asociados con la pérdida de vitalidad y sensación de dominio. Y si bien la crisis de los 50 puede pasar desapercibida en algunos hombres con flexibilidad y adaptación a los cambios, otros viven esta etapa de la vida como un verdadero drama, que los sumerge en mares de angustia y depresión.

Así, los expertos vemos que a los consultorios llegan toda clase de hombres de mediana edad que manifiestan atravesar por períodos de temor, incertidumbre, bronca, balances negativos o pesimistas, o angustiantes reflexiones, que en la mayoría de los casos hacen referencia a un pasado idealizado, como si lo mejor ya hubiera quedado atrás. Y es que la andropausia va mucho más allá del tema sexual, muchos hombres también sienten que han perdido fuerzas, capacidades, o habilidades, cualidades que, en definitiva, le permitían mantener su imaginario de "macho dominante" que guiaba a la familia.

En algunos casos, ciertos hombres sienten que ese lugar central se encuentra amenazado, en muchos casos por sus hijos jóvenes, que están comenzando a brillar en el mundo adulto, lo cual repercute en discusiones y enfrentamientos. Lo que tal vez sea útil recordar, es qué pensaban ellos cuando tenían la edad de sus hijos, y cómo se llevaban con sus propios padres.

### **El peligro del silencio**

Por cierto que es muy poco lo que ayuda la cultura, para poder aceptar adecuadamente los cambios que le ocurren en su mediana edad. Incluso, los especialistas dan cuenta de casos en los que sus pacientes sufrieron severas depresiones, e incluso arrimaron a la posibilidad del suicidio. Por eso, todos los expertos resaltan la importancia de hablar, y solicitar ayuda, sin prestar atención a absurdos prejuicios u orgullos machistas que les provoquen la dura carga de ocultar sus dudas y sensaciones. De hecho, es justamente este problema del “silencio” el que dificulta la posibilidad de conocer mucho de lo que le sucede al hombre durante estas crisis vitales, sobre todo al comparar esta transición con la que atraviesan las mujeres, -que suelen ser más expresivas-

Por cierto, la situación social por la que atraviesa Latinoamérica ayuda muy poco a proporcionar una dosis de calma a estas personas que, además de los problemas biológicos, deben enfrentarse a un medio de desprotección social y económica, con políticas que muchas veces parecen olvidar esta crucial etapa de la vida. Aun así, muchos profesionales sostienen que estas crisis de los cincuenta parecieran no respetar tampoco los diversos tipos de realidad, ya que si bien es real que se suele atravesar por mayores problemas en los países subdesarrollados, no menos cierto es que esta crisis es y fue atravesada por hombres de todos los tiempos, sociedades, y países, al margen de los problemas políticos o económicos que se esté viviendo.

### **En busca de la píldora mágica**

Muchas veces, la desesperación de algunos de estos hombres, los lleva a buscar soluciones mágicas que le devuelvan la juventud, la salud total y la vigorosidad indestructible. Las consecuencias de estos engaños son más bronca y frustración, pero aun así hay muchos hombres que prefieren la mentira a la auténtica solución, ya que esta última opción les implica una buena dosis de autorreflexión, aceptación de la realidad, y desprendimiento de ideas muy arraigadas, todas cosas muy difíciles de alcanzar y/o cambiar. Por supuesto que en nada ayudan a esto mucho de los profesionales que pululan por algunos centros médicos-comerciales, que muchas veces quieren resolver todos los problemas con una simple inyección o una receta mágica, “soluciones” que sin dudas encuentran un terreno fértil en muchos mayores de 50. Un tratamiento adecuado para ciertos casos de andropausia, cuando se constata claramente un síntoma de baja de testosterona, es aumentar la producción de la misma o bien aplicarla directamente en el

organismo. Sin embargo, esto sólo será correcto siempre y cuando el médico verifique previamente el estado de salud prostática del individuo, ya que la aplicación de esta hormona podría al mismo hacerle crecer un tumor de próstata o, por ejemplo provocarle una obstrucción por una hiperplasia prostática.

### **El apoyo de la familia (y propio)**

Con todo, los especialistas sugieren que esta etapa tiene mucho más que ver con cuestiones emocionales-culturales, antes que médico-biológicas, ya que pone en juego, sobre todo, el espacio que el hombre cree ocupar entre sus amigos, familiares, y compañeros de trabajo. Por eso, es imprescindible que tanto el médico, como la pareja y la familia apoyen y acompañen a aquellos hombres que hayan sentido los rebotes de la andropausia, sobre todo con el objetivo de desmitificar ciertas creencias y desterrar los sentimientos de vergüenza. Por su parte, los mismos hombres deben entender que la andropausia no es ni un estigma ni una condena, y que es un hecho que la sexualidad cambia con el tiempo, pero eso no quiere decir que deba ser peor, ya que, de hecho, muchas veces el *training* gestado luego de años de convivencia y camas compartidas garantizan placer a los miembros de la pareja sin las inhibiciones que traen las relaciones sexuales que recién comienzan. Esto es un abierto desafío al mito popular de “en la diversidad está el gusto” En este sentido, lo principal será comprender que las relaciones sexuales no son un acontecimiento deportivo donde se deben batir récords y proezas, sino un espacio donde se conjugan el afecto, el goce, la confianza y donde ***cuenta más la calidad que la cantidad.***