

# “ANDROPAUSIA”

CAJA DE HERRAMIENTAS PARA EL BIENESTAR



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Instituto Politécnico Nacional  
“La Técnica al Servicio de la Patria”



# Presentación



EDUCACIÓN  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Instituto Politécnico Nacional  
"La Técnica al Servicio de la Patria"

Caja de herramientas para el bienestar es un conjunto de actividades, grabaciones, materiales y recursos de distinto tipo pensadas en tu bienestar.

En esta ocasión presentamos la actividad **“Andropausia”**. Su objetivo es ofrecerte información práctica que te permitirá **aminorar los síntomas desagradables típicos de la etapa**. De esta manera tendrás más elementos para mejorar tu bienestar y calidad de vida.





# ¿Qué es la Andropausia?

La andropausia es una sucesión de manifestaciones físicas y psicológicas que el hombre pasa entre los 45 y 55 años aproximadamente, debido a la disminución pausada y gradual de producción de la hormona masculina, la testosterona.

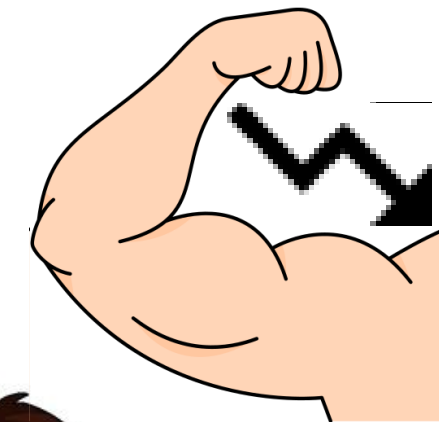
Durante la andropausia no se culmina la capacidad de reproductiva del hombre, esta puede conservarse hasta los 70 u 80 años.



# ¿Cuáles son los síntomas de la Andropausia?

Entre los síntomas que pueden presentarse están:

- Decremento de la libido
- Dificultades durante la erección
- Disminución de la masa muscular y densidad ósea
- Reducción de vello corporal y problemas en la piel
- Dificultad para concentrarse
- Cambios en el estado emocional
- Irritabilidad
- Depresión y ansiedad
- Trastornos del sueño
- Bochornos





# ¿Cómo me puedo sentir en la Andropausia?

En este periodo también puede existir la sensación de que no se cumplieron ciertas metas o deseos en periodos pasados de su vida, mayormente debido a las exigencias que la sociedad les ha forzado a tomar.

Aunado a ello la percepción negativa de la vejez puede aumentar la posibilidad de sufrir depresión o ansiedad, por ello es crucial enfocarse en promover la prevención de la salud mental con más constancia durante esta etapa en los varones.



# ¿Cómo se pueden disminuir los síntomas?

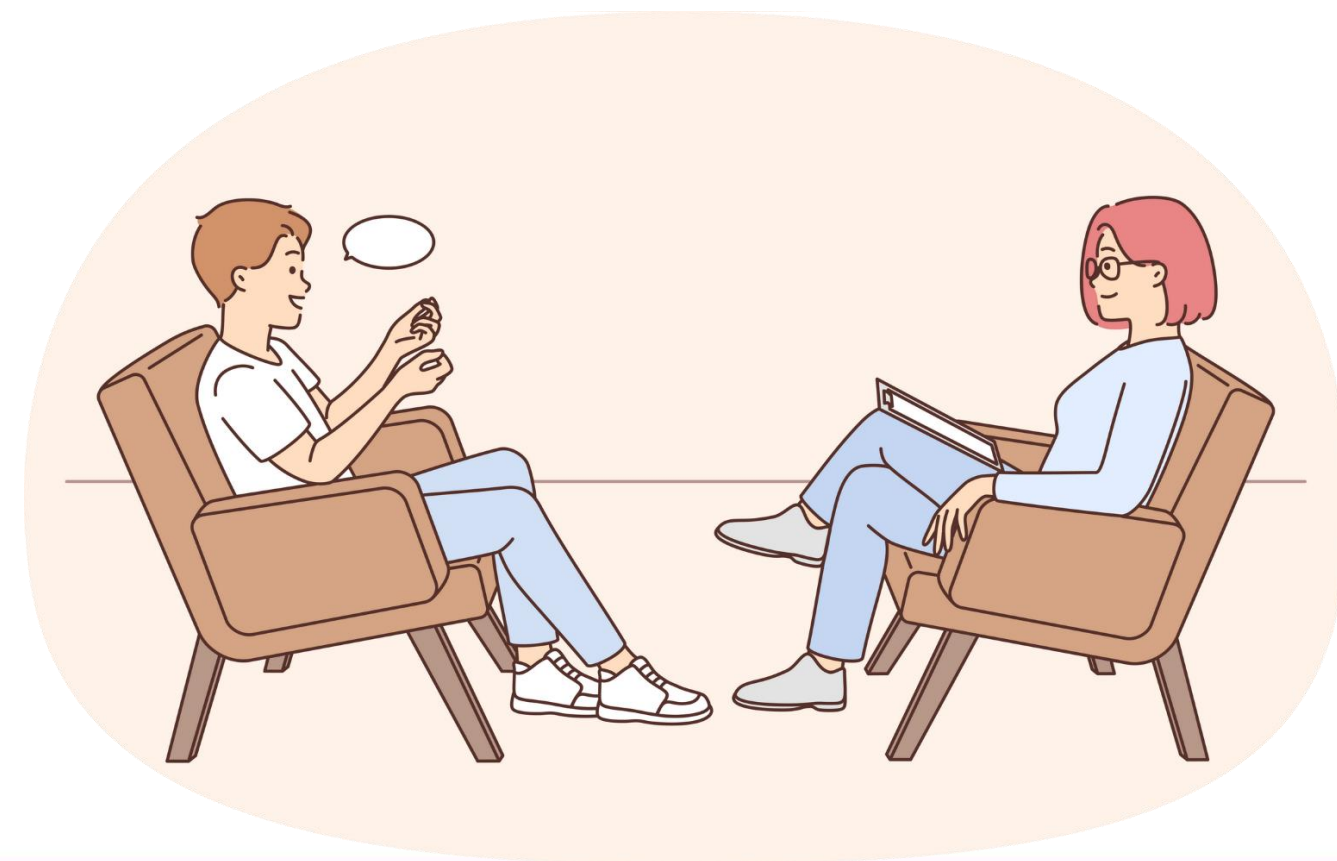
Algunas sugerencias para disminuir los síntomas anteriormente mencionados son las siguientes:

- Evite fumar y tomar alcohol.
- Mantenga un peso saludable.
- Dieta balanceada donde se recomienda un consumo frecuente de frutas, verduras y consumo de pescado.
- Ejercicio recomendable diario mínimo de 30 minutos.



# ¿Cómo se pueden disminuir los síntomas?

- Consulte a su médico para conocer sobre los tratamientos que pueden ayudarle a aminorar los síntomas.
- Puede acudir al psicólogo donde podrá encontrar apoyo sobre temas emocionales o sexuales que sucedan en este periodo.





# ¿Por qué es importante entender qué pasa en la andropausia?

La andropausia puede ser vista por los varones como aquel momento donde “dejan de ser hombres”, debido a la falsa concepción de que el envejecimiento es igual a la pérdida de las cualidades masculinas, ocasionando diferentes enfermedades, trastornos y alteraciones psicológicas como la depresión o ansiedad.

Por ello es de vital importancia entender y reconocer todas las emociones que surjan, darle prioridad al cuidado de la salud tanto física como mental, dejando estereotipos y roles de género atrás.

