

MENOPAUSIA Y ANDROPAUSIA
LA TEMPESTAD

Dr. Mariano Barragán

Dr. Arturo Martínez

MENOPAUSIA Y ANDROPAUSIA

La Tempestad

U R A N O

Argentina – Chile – Colombia – España

Estados Unidos – México – Perú – Uruguay – Venezuela

1.ª edición: noviembre 2016

Los autores de este libro recomiendan siempre el consejo, la guía y la supervisión de un profesional de la medicina para seguir los tratamientos de los problemas físicos, emocionales y médicos que se abordan en sus páginas ya sea directa o indirectamente. El objetivo de esta publicación es proporcionar información y ejemplos generales para ayudar a los lectores en la búsqueda del bienestar emocional y físico. En el caso de utilizar los lectores cualquier información de este libro, será única y exclusivamente bajo su responsabilidad y la de los médicos que los acompañen y, ni los autores ni los editores se responsabilizan de esas acciones.

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

Copyright © 2016 by Dr. Mariano Barragán

Copyright © 2016 by Dr. Arturo Martínez

© 2016 by Ediciones Urano, S.A.U.

Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona

Ediciones Urano México, S.A. de C. V.

Ave. Insurgentes Sur 1722, 3er piso. Col. Florida.

Ciudad de México, 01030. México.

www.edicionesuranomexico.com

ISBN: 978-607-748-083-9

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

Impreso por: Metrocolor de México, S.A de C.V.

Rafael Sesma Huerta 17, Parque Industrial FINSA.

El Marqués, Querétaro, Qro., 76246.

Impreso en Mexico – *Printed in Mexico*

A mis amores especiales de este mundo:

*A mi esposa Carla,
fuente de constante inspiración y apoyo.*

*A mis hijos Amelia, Alejandro, Diana,
Melissa, Andrei y Megan.*

*Todos unidos en un solo manantial
de bendición y orgullo.*

*A mis nietos Antonia, Finia, Sofía y Daniel,
que rebosan mi corazón de ternura y dulzura.*

DR. MARIANO BARRAGÁN

A la flaca, mi amor y cómplice en la aventura de la vida.

Gracias querida.

*Mamá y papá,
este libro es tan suyo como mío.*

*Su constante apoyo y cariño es la razón principal
por la que este proyecto es hoy una realidad.*

*A mi querido maestro, colega, socio, amigo
y ahora co-autor, muchísimas gracias.*

*Escribir juntos este libro ha sido
una de las experiencias más placenteras
y enriquecedoras de mi vida.*

DR. ARTURO MARTÍNEZ

... En las grandes crisis,
el corazón se rompe o se fortalece...

HONORATO DE BALZAC

... La madurez del hombre es haber recobrado
la serenidad con la que jugábamos
cuando éramos niños...

F. NIETZSCHE

ÍNDICE

ÍNDICE	11
PRÓLOGO	17
INTRODUCCIÓN	21
1. MENOPAUSIA Y ANDROPAUSIA EN LA VIDA FAMILIAR Y DE PAREJA	27
La menopausia y sus repercusiones en la vida familiar y de pareja . . .	27
Bochornos que producen divorcios	28
Reacciones sobre la familia.	33
Caso clínico	35
La andropausia y sus repercusiones en la vida familiar y de pareja	38
Ablandamiento que amenaza la continuidad en la pareja	39
Reacciones sobre la familia.	43

2. LO PRIMERO ES LO PRIMERO

(Entendiendo los componentes)	49
Elementos clave	49
¿Qué son y cómo se comportan las hormonas y los neurotransmisores?	49
Interacciones entre ellos	52
Química del bienestar	56
De la teoría a lo que vivimos	59

3. MENOPAUSIA

Mujeres al borde de un ataque de nervios	63
¿Qué es?	63
Perimenopausia	64
Menopausia	65
Postmenopausia	68
¿Cómo se siente?	68
Bochornos	69
Cambios súbitos en el estado de ánimo	70
Falta de energía, cansancio y fatiga	70
Alteraciones del sueño	71
Variaciones en la figura y en el peso	72
Disminución en el deseo sexual	72
Dolores de cabeza	73
Alteraciones cognitivas	74
Alteraciones en genitales y vías urinarias	75
Alteraciones en la piel	75

¿Qué la acompaña?	76
Desmineralización de los huesos	76
Enfermedad cardiovascular	79
Diabetes mellitus	80
Demencias	81
Cáncer (algunos tipos)	82
Las fichas en el tablero	82
Hormonas	82
<i>El juego de la felicidad o el veneno del malestar: los estrógenos</i>	<i>83</i>
<i>La hormona de la calma y la tranquilidad: la progesterona</i>	<i>90</i>
<i>La hormona de la vitalidad: la testosterona</i>	<i>94</i>
<i>La hormona de la energía o dihidroepiandrosterona: la DHEA</i>	<i>97</i>
Neurotransmisores	99
Relaciones entre hormonas y neurotransmisores	102
Impacto de las hormonas sobre los neurotransmisores	104
Insomnio	105
Cambios rápidos de humor	105
Tristeza y depresión	106
Ansiedad	106
Dificultades de memoria	106
Problemas de atención y concentración	107
Dolores de cabeza	107
Disminución del deseo sexual	108
¿Qué se hace? (El tratamiento)	108
Nutrición y suplementos	110
Ejercicio en sus tres variedades	114

Medicamentos	117
Hormonas.	117
<i>Vía de administración</i>	123
Relación entre la incidencia de cáncer y la terapia de reemplazo hormonal en mujeres.	125
Control de riesgo de enfermedades degenerativas.	134
Caso clínico.	136
Comparación entre el conocimiento popular y el conocimiento adecuado sobre la menopausia y sus consecuencias.	139
Conversación entre las mujeres «focus group»	140
Preguntas frecuentes	152

4. ANDROPAUSIA

Soy hombre, sin mi virilidad ¿qué soy?	163
¿Qué es?	163
¿Cómo se siente?	167
Disminución de energía y entusiasmo	170
Síntomas sexuales	171
Alteraciones en el estado de ánimo	175
Composición corporal	177
Insomnio	179
Alteraciones cognitivas	180
Impacto sobre la condición física.	181
Síntomas vasomotores.	181

¿Qué la acompaña?	182
Dislipidemias	182
Riesgo de enfermedades cardiovasculares	183
Desmineralización de los huesos.	184
Alteraciones metabólicas	185
Demencias	185
Las fichas en el tablero	186
Hormonas.	186
<i>Testosterona</i>	186
<i>Dihidrotestosterona</i>	195
<i>Estradiol</i>	196
<i>Dehidroepiandrosterona</i>	197
Neurotransmisores	198
<i>Estado de ánimo y sensación de bienestar</i>	199
<i>Sexualidad</i>	200
<i>Sueño</i>	200
<i>Energía y vitalidad</i>	201
¿Qué se hace? (El tratamiento)	201
Nutrición y suplementos	203
Ejercicio	204
Medicamentos	205
<i>Hormonas</i>	206
<i>Agentes NO hormonales</i>	213
Control de riesgo de enfermedades degenerativas.	217
Caso clínico.	219

Comparación entre el conocimiento popular y el conocimiento adecuado sobre la andropausia y sus consecuencias.	220
Conversación entre los hombres «Focus Group»	221
Preguntas Frecuentes.	232
5. IDEAS FINALES.	241
GLOSARIO	245
BIBLIOGRAFÍA Y LECTURAS SUGERIDAS.	249
DATOS DE CONTACTO	251

PRÓLOGO

Vivo inmersa en los medios de comunicación, ser comunicóloga es mi mundo y mi vida. Esto me ha permitido, desde la radio, la televisión y los medios impresos, percatarme de la gran importancia que tiene, para las personas en general, difundir temas como los que este libro contiene.

Ya en lo particular, los temas de menopausia y andropausia contienen áreas enteras de ignorancia. Hemos tratado en la radio, el problema de que el conocimiento de estas dos situaciones está fragmentado y lleno de lagunas. Sus repercusiones sobre la vida de pareja y en familia son poco o nada conocidas y su tratamiento, a pesar de ser relativamente sencillo, no es abordado en forma integral por los diferentes profesionistas del área, ni médicos ni psicoterapeutas.

Las numerosas comunicaciones del público a través de las redes sociales, como Facebook y Twitter, nos muestran claramente que existe avidez de información y que las personas se nutren abundantemente de estos conocimientos cuando son expresados en forma amena, ligera y salpicada del gran lubricante que es el sentido del humor.

La ignorancia es el gran enemigo y veneno que frecuentemente nos hace perder la esperanza y sentir que nuestros problemas no tienen solución.

Al hablar sobre la menopausia y andropausia nos encontramos con que la generalidad de las personas conoce la existencia de la primera, pero lo que sabe está repleto de distorsiones y huecos que se llenan de falsas creencias populares. Pero al hablar de la andropausia el hallazgo es aún más sorprendente: muy pocas personas conocen su existencia y menos todavía se imaginan que el hombre pudiera padecer algo semejante a la menopausia. El hecho de que no menstrúen elimina la posibilidad de que exista un indicador en ellos tan claro como en la menopausia de las mujeres. El resultado es que pocos hombres se enteran del inicio lento de una declinación hormonal con todo un cuadro de síntomas y repercusiones, esto es LA ANDROPAUSIA.

Las personas necesitan tener información suficiente y veraz acerca de ambos temas. Además, es necesario corregir la enorme ignorancia acerca de los efectos destructivos que estas dos etapas tienen sobre las relaciones de pareja y en la armonía familiar en general. Existe una enorme diferencia entre cursar una de estas dos crisis de la vida cuando se tienen conocimientos sobre de ellas y sus tratamientos efectivos, que cuando se ignoran.

Es igualmente importante que no solo quien la padece esté informado acerca de sus aspectos médicos y psicológicos, sino también las personas de su entorno, particularmente su pareja y familia.

De igual importancia resulta encontrar a los profesionales de la salud que puedan realmente lidiar con el problema desde todos sus ángulos, sin creer erróneamente que con algunos medicamentos se puede resolver la situación en forma total.

A un médico bien entrenado, le resulta fácil tratar todos los aspectos de estas crisis. Para ello, requiere de información suficiente y actualizada tanto en el ámbito hormonal como en el aspecto emocional de la situación; es decir, alguien que también esté preparado en psicoterapia.

Por mi trabajo conozco a muchos especialistas en cada una de estas áreas por separado, pero solo conozco al Dr. Mariano Barragán y a los profesionales de su clínica, que reúnen estos conocimientos tan aparentemente apartados uno del otro.

Es para mí un deber y un placer, informar al público de la existencia de estos temas, con sus complicaciones y repercusiones, pero también con un tratamiento efectivo.

Aquí tienen el libro que describe todo lo anterior en forma breve, clara y al alcance de cualquier persona que guste de informarse. Mi llamado como profesional de la comunicación se expresa en la siguiente frase.....

¡LÉANLO! *Yo ya lo hice.*

MARTHA DEBAYLE

OTOÑO DE 2016

INTRODUCCIÓN

El propósito de este libro es familiarizar a las parejas y a los individuos con el hecho central de que la *menopausia* y la *andropausia*, con su constelación de cambios, pueden alterar en forma radical sus vidas. Y no precisamente por cosas de las que sean responsables y mucho menos culpables. Creemos firmemente que la información clara y oportuna de lo que ocurre, es la mejor manera de evitar o atenuar sus impactos.

Existen circunstancias en la vida en las que por más que tratamos de ser sensatos, equilibrados y mantener la paz, esto no es posible. Aparecen situaciones complejas con reacciones totalmente involuntarias y fuera de control, así como los cambios inesperados en nuestros cuerpos. Vemos que la tolerancia y la paciencia para tratar a los demás disminuyen notablemente cuando tenemos un resfriado común o con cosas más pequeñas, como tener hambre o sueño. Aquello puede volvernos irritables e impredecibles.

El subtítulo de este libro, *La Tempestad*, alude precisamente a que, de manera sorpresiva e imprevista, tenemos cambios más o menos súbitos, que no entendemos; lo

cual nos desconcierta y lleva a serias crisis. Se ven afectadas: autoestima, autoimagen, funcionamiento sexual, estabilidad emocional y sensación de bienestar. Sus repercusiones también impactan a las personas en su entorno, teniendo frecuentemente consecuencias en las relaciones de pareja y familiares. Y es que se altera, desde la disponibilidad para comunicarnos hasta el apetito y desempeño sexual. La ignorancia acerca de lo que ocurre solo amplifica la dificultad para transitar por esta etapa.

La declinación hormonal, llamada menopausia en las mujeres y andropausia en los hombres, representa cambios corporales que indican que nuestros organismos han terminado su etapa reproductiva. En simples términos, es como si el cuerpo nos dijera: *«Ya estás muy grande para tener hijos y como no eres sensato e inteligente para no tenerlos, yo te lo voy a impedir»*. En efecto, las mujeres dejan de producir estrógenos y progesterona suficientes para ovular, y poner «su mitad» en la empresa de tener hijos. En los hombres se produce menos testosterona, lo cual hace que decline, o desaparezca, el apetito sexual y a veces, inclusive, se presente disfunción eréctil.

Las manifestaciones de la menopausia y la andropausia, a pesar de que ocurren en el transcurso de varios meses, son experimentadas por mujeres y hombres de manera subjetiva, como algo súbito y quizá lo peor, como una pérdida irreversible de algo valioso que tenían y que ya no estará más. El tiempo de esta transformación, con variaciones en cada individuo, ocurre de manera general en la segunda mitad de la vida. Este cambio es más temprano en ellas y unos diez años más tarde para ellos.

Podríamos hacer un paralelo con una caída. Existen desde las leves sin consecuencias, en las que la persona se levanta, se sacude el polvo y continúa su camino; hasta las muy serias, con lastimaduras de mayor calibre como contusiones, fracturas y otros traumatismos graves.

Ojalá el impacto que esta etapa tiene en nuestras vidas quedara restringido al hecho de ya no contar con la función reproductiva. Pero lo que ocurre es algo más complicado. En las mujeres aparecen cambios en el estado de ánimo, como irritabilidad, depresión, e inclusive, impactos sobre la autoestima. En los hombres hay un revés que los hace inseguros, proclives a victimizarse y, en algunos casos, también se vuelven retraídos, intolerantes y con sensación de estar disminuidos.

En las parejas, surgen situaciones que cada parte interpreta de forma subjetiva como los «bochornos que pueden terminar en divorcio» o enojos y tensiones producto del retraimiento y la poca participación que ahora él tiene en la vida familiar. Y para colmo, si se le suma al combo, que la esposa se siente insegura, asumiendo que ha perdido atractivo porque en los últimos intentos de hacer el amor, el esposo no ha podido «levantar el ánimo» (lograr una erección) en dos de los últimos cinco intentos. Y en los tres en que sí pudo, la esposa tuvo que realizar hazañas heroicas y agotantes para que él lograra una erección apenas útil para cumplir su cometido: penetrar.

Además de los cuadros sintomáticos de la menopausia y la andropausia, existe toda una constelación de cambios emocionales que vuelve poco estable la situación de la *mujer menopáusica* y del *hombre andropáusico*. El panorama

en la pareja no mejora si ocurre el cataclismo de que ambas etapas coincidan.

El transitar por este estadio de la vida, natural e inevitable, se convertirá en catástrofe para quienes se rehúsen a pedir ayuda profesional. Hemos sido testigos de parejas que terminan distanciadas, incluso legalmente; o presenciado, en más de la mitad de los casos, a dos perfectos extraños que deciden continuar viviendo juntos, situación conocida como *divorcio emocional*. Y es que estamos hablando de vidas razonablemente normales y adaptadas (ya sea en lo individual o en pareja) que súbitamente pueden ser alteradas o destruidas por factores que están totalmente fuera del control individual o conyugal.

En otras palabras, es como si fuéramos navegando apaciblemente con mar tranquilo y cielo azul y de repente empezaran a acumularse densas nubes negras que precipitan una tormenta en la que algunas embarcaciones zozobran y otras quedan en condiciones inoperantes. Esta metáfora, aplicada a nuestras vidas, quiere decir que pueden presentarse cambios radicales y drásticos que destruyan a una pareja estable o que alteren el modo en que cada uno percibe el mundo. Eso, a algunas personas, podría, incluso, quitarles el anhelo y los motivos para querer continuar.

Por incontrolable y oscuro que todo parezca, hay solución a cada problema y se puede salir de esta etapa gozando de buena salud y prácticamente sin síntomas. El primer paso es asumirlo como un cambio y no como una condición permanente.

En el budismo, se considera que en la vida humana existen cuatro causas de mayor sufrimiento, éstas son:

- Nacer
- Enfermar
- Envejecer
- Morir

Tenemos la creencia popular de que la menopausia y la andropausia implican enfermar y envejecer; o sea que, combinaría dos de las causas de sufrimiento consideradas por el budismo. Ambas presunciones son falsas. A pesar de tener síntomas claros, no son enfermedades ni un dato concluyente de que estamos envejeciendo. Hay un alto porcentaje de mujeres y hombres que de ninguna manera se podrían considerar «viejos» o «enfermos»; todo depende de cómo se preparen para el proceso y cómo lo enfrenten.

En las falsas creencias, está la razón de existir de este libro. Existe la gran necesidad de difundir y familiarizar al público sobre los impactos de esta etapa de la vida; de tal manera que puedan vivirla con conocimiento y éste les sirva para disminuir los daños potenciales que tienen su origen en la ignorancia sobre qué es lo que está ocurriendo. Una persona informada lo vivirá mejor, porque saber qué y cómo le sucede, le proveerá de tranquilidad y de las herramientas necesarias para conseguir el bienestar físico y mental.

Intentamos con este libro dar información en forma clara, completa, concreta y asimilable, alejada de términos médicos poco entendibles para que sea una guía fácil de leer y práctica de llevar a cualquier sitio. Queremos pues, que en muy poco tiempo las personas interesadas puedan informarse de lo que les está ocurriendo, lo que sucederá o lo que ya les pasó.

Este libro es oportuno incluso para personas jóvenes, a los que el tema les parece una lejana preocupación; necesario para aquellos a los que la edad los tiene en las condiciones que queremos describir; y recomendable para los que ya atravesaron por esto, pero que no entienden muchas cosas de lo ocurrido.

Entender los cambios físicos y emocionales de la menopausia y la andropausia nos capacita para aceptar la vida como es y reaccionar de manera adecuada a las diferentes situaciones que se presentan. Son temas que, por diversos tabúes, no nos atrevemos a platicar con nadie. Entonces nos encerramos en una falta de aceptación y sufrimos en una etapa que también debería vivirse de forma natural y fluida.

La aceptación incondicional de la naturaleza de la vida, cuando contamos con la información adecuada sobre *qué, cómo y cuándo nos pasa* nos permite vivir en plenitud y con bienestar físico y emocional.

El objetivo primordial de este libro es que los lectores sientan que hubo resonancia en sus vidas, independientemente del pasado, presente o futuro de los acontecimientos. Lo normal sería empezar describiendo a detalle en qué consisten ambas etapas y los factores que entran en juego; continuar con el tratamiento recomendado y cerrar con sus consecuencias. Sin embargo, dada la importancia de estas últimas, decidimos entrar de lleno a ellas. Así, el lector se hará consciente de la seriedad de los impactos que pueden alterar sus vidas y podrán, luego, enfocar su atención en los detalles, para darles la importancia necesaria.