

Sexo Sentido

El humor de las hormonas

El nivel de testosterona influye en la conducta de los hombres, fenómeno más frecuente a partir de la mediana edad



Mileyda Menéndez Dávila
mileyda@juventudrebelde.cu
14 de Agosto del 2009 20:50:08 CDT



La prueba más clara de sabiduría es una alegría continua. Michel de Montaigne

Hace un par de años, un lector escribía a Sexo Sentido para criticar —entre otras cosas— «la falta de virilidad» que según él se percibía en los nuevos hombres cubanos, muy dados a usar prendas, dejarse crecer el pelo y permitir a las mujeres ejercer «unos derechos que no se merecían», además de ser gentiles y «flojos» con ellas en el trato cotidiano.

Esta persona achacaba tales características a «una falta de testosterona casi generalizada», a su juicio causada por comer mal, trasnochar mucho y fumar o tomar alcohol. Incluso calculaba en qué por ciento estaría afectada esa hormona en cada hombre de acuerdo con su comportamiento social.

Más allá de la falta de fundamento científico para tales cálculos y de su evidente desacuerdo con la forma en que se proyecta nuestra sección, el lector de marras (30 años, capitalino y con nivel medio de enseñanza) apuntaba un detalle en el que es justo darle la razón: la caída en el nivel de testosterona en los hombres influye en su conducta al punto de considerársele responsable del llamado Síndrome de la Irritabilidad Masculina (SIM), tema de moda en el campo de la salud desde

¿Sabías qué?

- Biblioteca Médica Nacional convoca a concurso de pintura y dibujo
Celebrarán Día Mundial de la Vasectomía el 7 de noviembre
Sabías que...

¿...? Pregunte sin pena

OTROS SUPLEMENTOS

Preguntas para conocer al ébola Mavte María Jiménez

que el psicoterapeuta norteamericano Jed Diamond lo describiera en 2004.

Este experto habló de una sensible disminución de la energía en varones de entre 40 y 50 años reflejada en menos ganas de vivir o disfrutar del sexo y en frecuentes cambios de humor, deslizándose arbitrariamente de la depresión o la apatía hasta la hostilidad total hacia el resto del mundo.

Recientemente el tema cobró nuevos bríos (a raíz de un congreso celebrado en Argentina, según reporta el sitio www.construyamosalud.org) a propósito de ciertas alternativas terapéuticas que rompen con rígidos estereotipos sexistas, los cuales han frenado por siglos en los hombres la expresión natural de sus emociones y la capacidad de pedir ayuda.

La procesión va por dentro

En todos los países y épocas el número de mujeres diagnosticadas como deprimidas duplica al de los hombres, pero eso no significa que ellos no sufran, sino que lo demuestran de manera diferente. De hecho los hombres acuden más al suicidio y por métodos más violentos, avalan estadísticas mundiales de las últimas décadas.

Del mismo modo, la irritabilidad asociada a cambios hormonales se ha considerado, por tradición, como un patrimonio femenino, sobre todo en los días cercanos a la menstruación, pero se ha demostrado que también los hombres pueden reaccionar a las veleidades de sus «diablillos» internos.

Para Diamond, las cuatro causas de depresión e irritabilidad masculina son la ansiedad, la hipersensibilidad, la frustración y la cólera, procesos que se vivencian a través del enojo, la impaciencia, el sarcasmo, la tristeza, la somnolencia, la falta de autoestima, algunos episodios de tensión nerviosa y cierto abandono de sí mismos que a su vez los conduce a la sensación de no ser queridos y por tanto a conductas desafiantes y demandantes.

¿Qué papel desempeña la testosterona en estas crisis? Pues sin llegar a los altos porcentajes descritos por nuestro lector, es cierto que a partir de la edad mediana los testículos disminuyen sus niveles de producción de la susodicha hormona cada año de forma lenta y enmascarada.

Este proceso se hace más notorio en uno de cada cuatro hombres mayores de 50 años diagnosticados como andropáusicos (equivalente al climaterio femenino), lo cual no significa que sean menos viriles, como suele afirmarse desde ciertos prejuicios infundados.

Para ellos, como para cualquier varón con déficit de testosterona por cualquier causa, un tratamiento hormonal bajo estricto control médico puede cambiar significativamente la situación y mejorar su estado de ánimo y desempeño sexual.

Claro que para ser tratado el hombre debe empezar por reconocer si algo no anda bien en su vida

Mileyda Menéndez
9 de Noviembre del 2014 1:33:06 CDT



Cintio Vitier: salir de sí

Enrique Saínz
25 de Octubre del 2014 18:36:00 CDT



Familia, escuela y equidad

Mileyda Menéndez Dávila
7 de Noviembre del 2014 20:38:55 CDT



Lo que mal se baja... (!)

Amaury E. del Valle
5 de Noviembre del 2014 21:05:55 CDT

y necesita ayuda especializada, pero por una cuestión cultural muy arraigada, la mayoría de los varones tiende a callar sus problemas de salud e incluso a negarlos si son apuntados por su pareja, parientes o grupo de amistades, actitud que los deprime más y agrava su situación familiar, laboral o social.

Estos hombres ignoran que calidad de vida implica entre otras cosas optimismo para enfrentar los cambios naturales y voluntad para paliar sus consecuencias con ayuda de andrólogos, urólogos, sexólogos, endocrinólogos o clínicos.

«Para nada la testosterona está relacionada con lo que se ingiere o las horas dejadas de dormir», explicó a **JR** el eminente urólogo español José Luis Arrondo, autor del libro **Historia íntima del pene**, quien visitó a Cuba hace dos años.

«Es muy simplista hacer a una hormona responsable de que los jóvenes sigan determinada moda o de que ahora muchos hombres seamos más flexibles y respetuosos del derecho femenino. Todo esto tiene que ver con la cultura, con la educación, y aunque en ese sentido hay aún terreno para ganar, es cierto que hay más hombres dispuestos a cuidar de su salud y de la pareja», concluyó el experto.



Enviar por Email 

Compartir:     

ENVÍE SU COMENTARIO

Nombre

Email

Comentario

Normas

- Los comentarios deben basarse en el respeto a los criterios.
- No se admitirán ofensas, frases vulgares ni palabras obscenas.
- Nos reservamos el derecho de no publicar los que incumplan con las normas de este sitio

1 Jose Luis - 15 de Agosto del 2009 7:05:23 CDT

Muy buen comentario que me lleva a pensar que en realidad hombres y mujeres no nos diferenciamos tanto .En cada uno de nosotros existe una parte del otro genero,gracias

2 Jose R.Alpizar - 15 de Agosto del 2009 10:19:54 CDT

Soy un lector de J.R. y leo su section y me agrada la forma de escribir que tu tienes ,hoy creo que J.R. digital salio diferente y aprovecho para felicitarlos por su nueva forma .

3 barbara.p - 17 de Agosto del 2009 20:05:32 CDT

por primera vez soy partícipe de un comentario de este tipo de un modo público, no quisiera pasar por alto que los hombres de hoy son capaces de ser abiertos a estos temas y libres en su sexualidad.

4 Rebeca López Betancourt - 18 de Agosto del 2009 14:24:11 CDT

Me ha parecido muy interesante este material, ya que estoy viviendo esta situación con mi pareja y conmigo misma, que ambos hemos perdido la libido sexual y cada día estamos más separados y malhumorados, yo lo reconozco, ya que estoy pasando por el climaterio, y en ocasiones me siento muy mal, y veo cómo mi vida sexual se ha perdido por completo. Estoy suscrita a Sexo Sentido y me encantan todos los temas que tratan, además tengo hijos jóvenes y comento con ellos todos los artículos ya que no recibo el periódico, Saludos y los felicito por su trabajo. Rebeca

5 Armando Hidalgo - 19 de Agosto del 2009 22:01:01 CDT

Gracias por su escrito los busco siempre que lo publiquen abre puertas a lo desconocido por los seres humanos y podemos darle solución con sus estudios a nuestros problemas cotidianos y diarios dentro del hogar ,en fin deberían profundizarlos más ,como tratamientos , hacernos preguntas directas por nuestros correos y por supuestos sus sabios consejos. una vez mas Gracias JR y a Cuba por ayudar a la especie humana

6 Danilo Baró Smith - 20 de Agosto del 2009 15:58:58 CDT

Es muy linda esta pagina y enseña a personas con enfermedades de transmisión sexual a orientarse y profundisar en su enfermedad.

7 vladimir roman - 20 de Agosto del 2009 18:02:43 CDT

El comentario parece estupendo pero le faltó en tener en cuenta que el mundo vive una tranformación la cual conlleva a la ayuda en la pareja en todos los aspectos de la vida tales como el trabajo, los quehaceres de la casa, y a medida que las sociedades se desarrollen, más necesidad habrá de ser el uno para el otro.

8 Rosalia López Melo - 21 de Agosto del 2009 7:49:09 CDT

Soy una lectora de J.R y me encanta su columna, porque además de ser interesante es muy buena consejera. Los felicito por su excelente trabajo.

9 Maria Nila Blanch Milhet - 23 de Agosto del 2009 16:57:33 CDT

Considero muy interesante este comentario, pues hasta este momento, y de forma general, solo se piensa que la población femenina es la que sufre los efectos de los cambios hormonales . Por otra parte considero que el que los jóvenes o menos jóvenes opten por una determinada y«tendencia de la moda nada tiene que ver con el nivel hormanal en que se encuentre su organismo.

10 EduardoMaciá Pazos - 10 de Septiembre del 2009 13:24:46 CDT

Muy instructivo este material ya que hay quienes se quedan rezagados en la historia antigua y son reacios al desarrollo y a las nuevas formas de vida de esta sociedad. Confundir las conductas o la buena educación con la falta de una hormona es algo grave pero más grave es no darse cuenta que el tiempo no pasa por gusto y la vida hay que saber vivirla en cada edad que te corresponda y si te cuidas y tratas de mantenerte en forma la disfrutarás mejor

11 adrian - 28 de Septiembre del 2009 10:46:03 CDT

Siempre oigo Rebelde en su pagina digital por su buena programación y ahora decidí abrir esta pagina y estoy leyendo estos temas interesantes, no soy médico pero creo que quizas tenga algo que ver las hormonas para la conducta humana, pero como somos los cubanos, mas bien nos golpea mas la mente que los procesos biológicos del cuerpo, fundamentalmente el estrés, tengo 48 años pero me siento con 30, todo está en la fuerza

de voluntad y en lo que uno se proponga el ritmo de la vida, a la lectora Rebeca que no se ofenda pero creo que su problema se llama RUTINA y no hormonas, seguiré abriendo esta pagina ya que la encontré muy instructiva y el que desee escribirme aqui les envío mi correo adrian@ceac.cu, saludos Adrian.

12 Alejandro Capote - 8 de Octubre del 2009 11:36:11 CDT

pienso que sí es cierto, pues desde que somos pequeños estamos repitiendo y haciendo todo lo que las otras personas hacen. Por lo tanto si te crias en un ambiente de escrotismo metrosexualidad, puede que tu carácter se funda bajo la aceptación de esos criterios y llegar a tomar esa conducta o ejemplo. (tengo 16 años).

13 Leandro - 23 de Octubre del 2009 17:23:49 CDT

Me parece que se pudiera hablar más de este tema con los propios hombres de esa edad. Estoy viendo casi destruirse una familia muy cercana a mí de 25 años de matrimonio y dos hijos por esta causa. Realmente es un problema de salud que debiéramos atender con más interés. No solo las mujeres pueden variar su conducta y actitudes por trastornos hormonales. Nada, quizás después de los 40 haya que dar Tetosterona por la libreta...

14 aledoti - 15 de Noviembre del 2009 20:29:42 CDT

hola!!! y qué ocurre con la falta de progesterona en las mujeres???

15 yosmelis - 31 de Marzo del 2010 12:59:17 CDT

WSSSSSSSSSS

[PORTADA](#) [CUBA](#) [INTERNACIONALES](#) [OPINIÓN](#) [CULTURA](#) [CIENCIA Y TÉCNICA](#) [DEPORTES](#)

[MAPA DEL SITIO](#) [QUIÉNES SOMOS](#) [CONTACTO](#)

PERIÓDICOS DIGITALES CUBANOS

[Adelante](#) | [Ahora](#) | [Escambray](#) | [Guerrillero](#) | [Granma Nacional](#) | [Granma Internacional](#) | [Habenero](#) | [Girón](#) | [Invasor](#) | [Victoria](#) | [La Demajagua](#) | [Periódico 26](#) | [Sierra Maestra](#) | [Trabajadores](#) | [Tribuna de La Habana](#) | [Venceremos](#) | [Vanguardia](#) | [5 de septiembre](#) | [AIN](#) | [Prensa Latina](#) | [Bohemia](#) |

**JUVENTUD
rebelde**

Desarrollado por: [Grupo de desarrollo de Juventud Rebelde](#)

Directora: Marina Menéndez | Subdirectores editoriales: Herminio Camacho, Ricardo Ronquillo y Yailin Orta

21 de octubre del 1965
ISSN 1563-8340 © Copyright Juventud Rebelde