

# Los hombres y la mediana edad



La andropausia es un desafío para el bienestar de los hombres de mediana edad. Si bien esta crisis puede parecer negativa, es una verdadera oportunidad para mejorar sus vidas.

Cuando las mujeres entran en la mediana edad, experimentan un cambio muy conocido, la menopausia. Los cambios en los hombres de esta misma franja etaria, son a menudo menos obvios, pero tienen igualmente un efecto muy profundo en sus vidas física, emocional y social.

Nuestra cultura parece no darle mayor importancia a esta crucial etapa en la vida de los hombres, pero si muchos de ellos (o bien sus parejas), supieran más sobre la misma, y logaran una mayor comprensión de los que les sucede en su mediana edad, podrían:

- Reconoce los signos sutiles y/o importantes de la andropausia.
- Hacer frente a los desafíos que un hombre enfrenta, mientras el equilibrio interno de sus hormonas se está modificando.

- Planificar alternativas naturales en reemplazo de la asistencia médica convencional.
- Desarrollar estrategias que le permitan aceptar y tratar los cambios inevitables en el proceso de envejecimiento.
- Descubrir formas sanas de modificar las emociones negativas que pueden acompañar a la andropausia.

Las intensas dudas que acompañan a esta etapa de la vida, muchas veces pueden aislar a un hombre de su grupo social, haciéndole atravesar por estados de depresión, automedicación, y disfunción eréctil. Algunos hombres experimentan “calores”, noches de insomnio, o dificultades para dormir.

Los demás pueden ver en estos hombres, a un ser que se ha vuelto arisco, y que permanece siempre a la defensiva. Pueden verlo repentina e inesperadamente alejado de los medios habituales donde transcurre su vida, dejando su trabajo, no aceptando un ascenso, divorciándose de una mujer con la que ha estado casado durante muchos años, desarrollando un problema de abuso de alcohol o sustancias, estando excedidos de peso por comer desafortadamente. O por el contrario, dedicándole una atención obsesiva a su aspecto físico, obsesionados con el ejercicio o las dietas estrictas, o bien conduciendo de manera agresiva y arriesgada, cuando no manteniendo un affaire con otra mujer o incluso un hombre (muchos homosexuales con pareja femenina liberan finalmente sus deseos largamente reprimidos durante esta etapa).

Pero mientras que estos comportamientos aquí descritos pueden ser verdaderamente destructivos para un hombre en la mitad de su vida, también existen otros que son provocados por esta crisis de edad, que pueden llegar a ser realmente muy constructivos.

Así, muchos hombres pueden dejar ciertos vicios muy arraigados (alcohol, cigarrillos), comenzar un sano programa del ejercicio, salir de las compañías malsanas, dejar un trabajo opresivo, comenzar su propio negocio, exigir más autenticidad de quienes están a su alrededor, retomar lazos con gente con la que tuvo buena relación en el pasado, o sumarse a un proyecto voluntario. [SAM](#)