

GUÍA VISUAL PARA PACIENTES: ANDROPAUSIA

¿QUÉ ES LA ANDROPAUSIA?

- Es una condición caracterizada por la disminución progresiva de testosterona en el hombre, generalmente después de los 40 años, también conocida como 'síndrome de deficiencia androgénica del envejecimiento masculino'.

¿CÓMO SE MANIFIESTA LA ANDROPAUSIA?

- - Fatiga crónica
- - Disfunción eréctil
- - Disminución del deseo sexual
- - Pérdida de masa muscular y ósea
- - Cambios de humor
- - Aumento de grasa abdominal

ESTADÍSTICA POR EDADES

- - Afecta al 30-40% de hombres mayores de 50 años
- - Puede comenzar a partir de los 40 años
- - Riesgo incrementa con edad y obesidad

IMPACTO EN EL HOMBRE

- - Disminución de calidad de vida
- - Problemas sexuales y de pareja
- - Trastornos del ánimo y autoestima
- - Riesgo metabólico (diabetes, obesidad)

FACTORES DE RIESGO

- - Envejecimiento
- - Sedentarismo
- - Obesidad abdominal
- - Estrés crónico
- - Trastornos metabólicos
- - Tabaquismo y alcoholismo

TIPOS DE ANDROPAUSIA

- - Andropausia precoz: antes de los 50
- - Andropausia fisiológica: asociada al envejecimiento
- - Hipogonadismo funcional: por estrés, obesidad o inflamación

TRATAMIENTOS FARMACOLÓGICOS: LIMITACIONES Y EFECTOS SECUNDARIOS

- - Terapia de reemplazo con testosterona (TRT) puede causar:
 - * Supresión de producción natural
 - * Infertilidad
 - * Aumento de riesgo cardiovascular
 - * Problemas prostáticos
- - No aborda causas de fondo como inflamación, estrés o nutrición

DIAGNÓSTICO DE LA ANDROPAUSIA

- - Historia clínica
- - Síntomas compatibles
- - Medición de testosterona total y libre (en ayunas, mañana)
- - Evaluación hormonal complementaria: LH, FSH, SHBG

TRATAMIENTO CON NUTRIENTES

- • Zinc (30 mg/día): cofactor de la testosterona
- • Magnesio (300-400 mg/día): mejora biodisponibilidad
- • Vitamina D3 (2000 UI/día): regula testosterona
- • Ácido D-aspártico (3 g/día): estimula eje HPT
- • Ashwagandha (500 mg/día): modulador hormonal y adaptógeno

FITOTERAPIA CON MAYOR EVIDENCIA CLÍNICA

- • Maca andina (2000-3000 mg/día): aumenta libido y energía
- • Tribulus terrestris (500-1500 mg/día): estimula LH
- • Ginseng rojo (1000 mg/día): mejora rendimiento y vigor sexual
- • Tongkat ali (200 mg/día): aumenta testosterona libre
- • Feno greco (600 mg/día): mejora fuerza y deseo sexual

RECOMENDACIONES Y ESTILO DE VIDA

- - Ejercicio de fuerza y resistencia 4-5 veces por semana
- - Dormir 7-8 horas diarias
- - Reducir estrés y practicar mindfulness
- - Evitar alcohol, tabaco y azúcar refinado
- - Dieta rica en grasas saludables, proteínas y vegetales

Esquema Terapéutico Integrado para Andropausia

Tipo de Tratamiento	Producto o Nutriente	Dosis Recomendada	Tiempo de Tratamiento
Nutriente	Zinc	30 mg/día	12 semanas
Nutriente	Magnesio	300 mg/día	12 semanas
Nutriente	Vitamina D3	2000 UI/día	12 semanas
Nutriente	Ácido D-aspartico	3 g/día	8 semanas
Fitoterapia	Maca andina	3000 mg/día	12 semanas
Fitoterapia	Tribulus terrestris	1000 mg/día	12 semanas
Fitoterapia	Tongkat ali	200 mg/día	12 semanas
Fitoterapia	Ginseng rojo	1000 mg/día	12 semanas
Fitoterapia	Fenogreco	600 mg/día	12 semanas

Tratamientos Nutricionales con Evidencia Científica

Nutriente	Dosis Recomendada	Tiempo de Tratamiento	Beneficio Clínico
Zinc	30 mg/día	12 semanas	Estimula producción natural de testosterona
Magnesio	300-400 mg/día	12 semanas	Mejora biodisponibilidad de testosterona
Vitamina D3	2000 UI/día	12 semanas	Favorece producción y función hormonal
Ácido D-aspartico	3 g/día	8 semanas	Activa eje hipotálamo-hipófisis-testicular

Fitoterapia con Evidencia Clínica para la Andropausia

Planta Medicinal	Dosis Recomendada	Tiempo de Tratamiento	Beneficio Clínico
Maca andina	3000 mg/día	12 semanas	Aumenta libido, energía y vitalidad
Tribulus terrestris	500-1500 mg/día	12 semanas	Estimula secreción de LH
Tongkat ali	200 mg/día	12 semanas	Eleva testosterona libre, efecto antiestrés
Ginseng rojo	1000 mg/día	12 semanas	Potencia rendimiento físico y sexual
Fenogreco	600 mg/día	12 semanas	Incrementa fuerza y función hormonal

Esquema Terapéutico Combinado: Nutrientes + Fitoterapia

Tipo	Producto	Dosis	Tiempo de Tratamiento
Nutriente	Zinc	30 mg/día	12 semanas
Nutriente	Magnesio	300-400 mg/día	12 semanas
Nutriente	Vitamina D3	2000 UI/día	12 semanas
Nutriente	Ácido D-aspartico	3 g/día	8 semanas
Fitoterapia	Maca andina	3000 mg/día	12 semanas
Fitoterapia	Tribulus terrestris	500-1500 mg/día	12 semanas
Fitoterapia	Tongkat ali	200 mg/día	12 semanas
Fitoterapia	Ginseng rojo	1000 mg/día	12 semanas
Fitoterapia	Fenogreco	600 mg/día	12 semanas