



## MASCULINIDAD EN PAUSA: VIRIPAUSIA SELECCIÓN

Lydia Cacho

*No es que mi pene piense por mí, es que él me ha dado  
los mejores momentos de mi vida. Así que debe tener  
mente propia y ser más listo que yo.*  
Richard Herring (comediante de stand-up)

Francisco nunca imaginó que su vida, antes feliz, se convertiría en un caos en menos de seis meses. A punto de cumplir los 60 empezó a sufrir cambios de carácter; se sentía inseguro, ansioso y deprimido. Comenzó a acostarse con una chica de 27 años con personalidad de adolescente tardía. Incluso la llevó a su propia casa, donde ella dejó huellas dirigidas a la pareja de Francisco para que supiera que había alguien más. Él se metió al gimnasio, se obsesionó con el miedo a cumplir los 60, dejó a su pareja, le mintió a toda la gente cercana y se dedicó a tomar Viagra y antidepresivos. Su vida quedó trastocada. Él, como millones de hombres, no se preparó para enfrentar la andropausia o viripausia; no supo atender su salud hormonal; no entendió que estaba pasando por la crisis de la edad madura y que podría haber evitado el caos.

Si usted busca en un diccionario la palabra *viripausia*, encontrará lo siguiente: f. Periodo en la vida del varón en que disminuye su capacidad sexual por efectos de la edad. Esta es una de las definiciones de ese periodo que puede comenzar alrededor de los 40 años y termina aproximadamente a los 60 o 65. La andrología, nueva rama de la urología especializada en los hombres (*andros*: varón, *logos*: tratado o estudio), denomina a este periodo *andropausia*, aunque aún hay quienes eufemísti-

camente lo llaman la “crisis masculina”, porque como no hay pausa en la producción de espermas, y por tanto en la capacidad reproductora de los hombres, no se le puede equiparar a la menopausia. Como sabemos, la menopausia implica la terminación del periodo menstrual, es decir, el fin de la etapa reproductiva femenina. El climaterio es el periodo que le sigue, es decir, todo lo que se vive a partir de la llegada de la menopausia; sin embargo, estos dos fenómenos en hombres y mujeres tienen más similitudes de lo que creemos. Con la andropausia nos enfrentamos a uno de los grandes tabús de los hombres y de la ciencia.

La palabra *menopausia* es un cultismo francés creado por el médico Charles de Gardanne en 1816, quien unió dos palabras griegas (*men*: mes, y *pausis*: pausa). Así formuló esta definición de un periodo en la vida de las mujeres en que los ovarios dejan de producir hormonas y por tanto la mujer deja de menstruar cada mes. Gardanne también bautizó este periodo como “el infierno de las mujeres”, creando así un precedente “científico” de los prejuicios que se asentarían en nuestra cultura durante dos siglos.

Aplicado a los cambios hormonales de los hombres, este fenómeno lo conocemos comúnmente como *andropausia* o *viripausia*, a la que vulgarmente en países latinos se le llama “machopausia” o “pitopausia”. Es una forma despectiva de referirse a lo que muchos expertos denominan en el ámbito psicológico *la crisis del hombre maduro*. Me resulta curiosa la utilización del prefijo *vir-*, que surge de la misma raíz latina que *viril*, es decir, lo que te hace hombre, lo masculino. Esta idea es distorsionadora, porque implica que lo que te hace hombre son las gónadas, y eso es falso, las gónadas son solo una parte fisiológica del hombre. Es



©Ana Segovia, *Know when to fold'em*, del proyecto *Paisajes*, 2022. Cortesía de la artista

un término moderno, ya que apenas muy recientemente la viripausia o andropausia ha comenzado a dejar de ser un tema tabú tanto en el mundo científico como en la cultura popular.

Ni uno solo de mis 210 sujetos entrevistados pudo definir adecuadamente la andropausia. La mayoría sonrieron nerviosamente, otros enderezaron su espalda, llevaron los hombros hacia atrás y expresaron, inicialmente, que ellos jamás han tenido problemas con su masculinidad y hombría. Otros fueron más honestos y se refirieron simplemente a aspectos psicológicos o, por el contrario, a los meramente fisiológicos. Ninguno, aparte de un médico, habló de los cambios bioquímicos. Pero una vez que nos adentramos en las entrevistas y la conversación posterior, la gran mayoría se mostraron sorprendidos e incluso admitieron sentirse vulnerables ante el descubrimiento de que

## Ya que los hombres difícilmente hablan entre sí sobre estos problemas, se hace más grave la sensación de que están solos.

sus hormonas pueden ser en parte causantes de una serie de síntomas que hasta ahora habían percibido en soledad y silencio. Habla Rolando, de 43 años:

Después de contestar este cuestionario estoy preocupado, pero al mismo tiempo aliviado, porque entiendo que algunas cosas que me están pasando desde hace un par de años no están en mi cabeza. Mira, yo no me considero machista, pero, como cualquier hombre, mi vida sexual es fundamental. Si yo no puedo tener buen sexo [...] y deseo, claro, me muero. Todo se relaciona con el sexo; quien lo niegue, pues, miente.

Llama la atención cómo la cultura nos esclaviza a ideas tan incapacitantes y juzgadoras. [...]

\*\*\*

Los hombres que padecen de una deficiencia hormonal sienten reducción en la energía mental y física. Desarrollan el síndrome de irritabilidad masculina (SIM), que consiste en una respuesta conductual a cambios fisiológicos que el paciente desconoce e ignora conforme se van dando, como los cambios de carácter en zigzag, que se ven tan claramente en los adolescentes. Ya que los hombres difícilmente hablan entre sí sobre estos problemas, se hace más grave la sensación de que están solos y hay una falsa percepción de que es un asunto únicamente emocional. El doctor André Berger (cirujano plástico, especializado en endocrinología en Los Ángeles) aplica un cuestionario sobre cambios emocionales a todos sus pacientes, gracias al cual ha demostrado que

los síntomas de la andropausia son tan similares a los de la menopausia que deberían ser atendidos integralmente cuando se vive en pareja heterosexual.

Ante la pregunta de si esto es lo que los psicoterapeutas denominan *crisis de la edad madura*, el médico coincide con el doctor Michael Colgan:

Depresión, ansiedad, falta de autoestima y de asertividad es lo que se denomina la crisis de la edad madura. Lo que descubrimos en el consultorio con nuestros pacientes es que los hombres



©Ana Segovia, del proyecto *Pos' se acabó ese cantar*, 2021.

que ya entraron en la crisis de la edad sin atender sus cambios hormonales tienden a tratar de hacer cambios externos en lugar de internos. Entre los 40 y los 50 años los hombres desarrollan patrones de infidelidad, se divorcian para irse con mujeres más jóvenes con quienes probar su virilidad, gastan mucho dinero para compensar las pérdidas emocionales. El 80 por ciento de los suicidios que ocurren en Estados Unidos son de hombres de ese rango de edad; eso demuestra que los hombres no buscan ni reciben la ayuda necesaria ante sus cambios de carácter que están relacionados con las hormonas.



Cortesía de la artista

Con el síndrome de deficiencia de testosterona (SDT) encontramos aumento de peso y crecimiento de senos (ginecomastia), que a la mayoría de los hombres les angustia o incomoda. Otro factor preocupante —del que la comunidad médica casi no habla— es la osteoporosis masculina. Berger y otros médicos a quienes entrevisté para este libro me aseguran que aunque los hombres se muestran preocupados por varios de estos síntomas, una vez que se atreven a admitir su existencia lo que más les inquieta sigue siendo, en general, la sexualidad, porque a través de ella se manifiestan como parejas, como hombres.

Se pierden las erecciones nocturnas y la duración de la erección —asegura el médico—. Lo que hemos notado en nuestros pacientes es que antes de que los hombres empiecen a sentir estos síntomas van perdiendo niveles de hormonas en el cuerpo y para cuando llegan al consultorio, ya traen un historial de deficiencia hormonal descuidada. [...]

\*\*\*

Por su parte, la doctora Andrea Cole, experta en remplazo hormonal del Centro Anti-edad de San Diego (California), asegura que ni todos los hombres ni todas las mujeres necesitan remplazo hormonal, y que ni la menopausia ni la andropausia son enfermedades, sino condiciones naturales de la edad. Sin embargo, para ella es muy importante que se entienda que hay personas que no pueden vivir normalmente por la crisis que los trastornos hormonales les generan y que para ellas son estos tratamientos. La especialista reitera que antes a las mujeres simplemente les hacían un perfil hormonal y se les administraban hormonas animales, muy dañinas para la salud.

La doctora Cole se refiere justamente a lo que la psicoterapeuta Myriam Cacho, experta en naturopatía y salud integral radicada en Cuernavaca (México), nos dice sobre la integralidad de la atención a la salud:

[...] los cambios hormonales en hombres y en mujeres despiertan traumas o asuntos no resueltos de nuestra vida emocional. La falta de atención a los vínculos entre las emociones y los diversos niveles hormonales puede incrementar la ansiedad de la persona y convertir un síntoma en una patología de largo plazo. A veces el hombre llega porque tiene disfunción eréctil, pero no quiere hablar ni revisar su salud emocional, su relación

o relaciones afectivas y eróticas, y entonces entra en un círculo vicioso que parece interminable. A veces el hombre pide ayuda por sus problemas emocionales y en el camino descubre que otros factores han colaborado en incrementar la ansiedad, la tristeza o la depresión. Lo mismo sucede con las mujeres a quienes los cambios hormonales afectan con severidad: una leve depresión puede terminar en un cuadro de ansiedad y depresión severa.

Nunca sobra contrastar las visiones de profesionales en estos temas tan ricos y complejos. Por eso era importante conocer la opinión del doctor Abraham Morgentaler de la Escue-



©Ana Segovia, *For the Fun of it*, 2019. Cortesía de la artista

la de Medicina de Harvard y profesor asociado de medicina clínica en la Escuela de Urología de este prestigioso centro académico, además de autor de *Testosterone for Life* (Mc Graw-Hill, 2008). Morgentaler lleva veinte años estudiando los efectos bioquímicos de la testosterona. Primero los analizó en cocodrilos, que según el especialista tienen un sistema endocrino muy similar al de los humanos; luego

tercio de todos los hombres mayores de 40 años presentan síntomas de disminución de esta hormona. [...]

\*\*\*

La testosterona es uno de tantos esteroides que nuestro organismo produce, y su uso ilegal en los deportes puede hacer que una carrera exitosa se pierda. El hecho de escuchar

## Viagra, Cialis y otros medicamentos para la disfunción eréctil no funcionan si hay baja testosterona.

comenzó a estudiar esta hormona y sus compañeras endocrinas en hombres. El médico asegura:

Los obstáculos frente al uso clínico de la testosterona se basan en la ignorancia. La deficiencia de testosterona es un síndrome clínico y no un diagnóstico bioquímico. Es decir, un simple estudio de laboratorio en que se mida la testosterona nunca es suficiente. Existen diferentes opiniones sobre cómo diagnosticar la necesidad de remplazo hormonal en hombres. La Sociedad Endocrinóloga Estadounidense, así como la FDA, recomiendan el estudio de al menos trescientos factores para determinar si un paciente es hipogonádico, o tiene baja la testosterona y otras hormonas.

Este experto espera que algún día todos los hombres se hagan un estudio adecuado de medición de testosterona a partir de los 50 años. Él insiste en advertir a sus estudiantes de urología que Viagra, Cialis y otros medicamentos para la disfunción eréctil no funcionan si hay baja testosterona. Entre los resultados de sus acuciosos estudios, Morgentaler revela que un

tantos argumentos negativos sobre la testosterona se debe principalmente a la mala fama que tienen los esteroides y el dopaje en deportistas. La cultura deportiva de los varones les hace creer que necesitan testosterona extra (para mejorar su desempeño) y que los esteroides naturales son una "droga". Lo cierto es que si un deportista necesita subir sus niveles de testosterona por problemas de salud, esto puede demostrarse clínicamente, pero debe reportarlo y no ocultarlo, como el ciclista "Pinocho" Armstrong, quien cayó al precipicio de la decepción deportiva por utilizar esteroides anabólicos e inyectarse sangre oxigenada, que inicialmente le recetaron tras haberle hecho una cirugía testicular a raíz de un cáncer.

Respecto a por qué algunos llaman viripausa a este periodo, la respuesta es muy sencilla: porque la testosterona es la causante de la virilidad. Sin ella, en la etapa embrionaria los hombres tendrían vulva, y no pene y testículos, y sería imposible la producción del esperma. **U**

---

Lydia Cacho, *Sexo y amor en tiempos de crisis. Lo que debes saber antes de cumplir 40*, Grijalbo, Ciudad de México, 2014, pp 79-94. Se reproduce con el permiso de la autora.