



# Recupera tu vida

La importancia de la Testosterona  
para tu bienestar sexual, físico y mental



A photograph of a middle-aged man with grey hair, wearing a vibrant red sweater and light-colored shorts, lying back in a wooden boat. He has his hands behind his head and is smiling, looking towards the sky. The boat is on a calm body of water, with a green, hilly shoreline in the background. The overall mood is peaceful and relaxed.

## En busca de tu bienestar...

Hacia los 40 años, comienzas a notar en tu cuerpo los primeros cambios relacionados con la edad. Es cierto que una vida sana, como seguir una dieta adecuada o practicar ejercicio, puede retrasar la aparición de muchas de estas dolencias. Lo que quizás aún no conozcas, es que todos estos factores influyen directamente en la producción de **testosterona** por parte de tu organismo, y que esta hormona **juega un papel fundamental en tu bienestar sexual, físico y mental.**

## ¿Qué es la **Testosterona**?

La Testosterona es la principal hormona sexual masculina. Se produce fundamentalmente en los testículos, y en un principio, es la responsable del paso de niño a hombre que sucede durante la pubertad. A partir de entonces, es necesaria durante el posterior desarrollo del varón, no sólo desde el punto de vista sexual sino también como marcador directo de su salud y de su calidad de vida.



## ¿Cuáles son las funciones de la **Testosterona**?

Es por todos conocido que las hormonas sexuales masculinas son las responsables del crecimiento de la barba o del vello corporal (sobre todo púbico y axilar). A nivel cerebral promueven la aparición del **deseo sexual** (libido), mejorando también la **capacidad de concentración**, la **memoria** y estabilizando el **estado de ánimo**.

No debemos olvidar que, por otra parte, se requieren para el correcto funcionamiento del mecanismo de la **erección** y que son absolutamente necesarias para un adecuado **desarrollo muscular y óseo**.

# ¿Cuáles son los niveles normales de **Testosterona**?

Los niveles de Testosterona entre los varones varían con la edad.

Se consideran “normales” cifras entre 12 nmol/L y 35 nmol/L.

Por tanto, aquellas personas con **valores menores de 12 nmol/L pueden necesitar ser tratados**, siempre que asocien síntomas típicos de disminución de Testosterona.



## Síntomas típicos del varón con **disminución de Testosterona**

- Disfunción eréctil
- Ausencia de deseo sexual
- Ánimo depresivo
- Pérdida de fuerza muscular
- Aumento de masa grasa abdominal
- Osteoporosis
- Cansancio
- Alteraciones de la concentración
- Problemas de sueño
- Sofocos

# ¿Cómo podemos tratar la disminución de **Testosterona**?



Todo hombre que padezca una disminución de Testosterona debería ser estudiado y tratado por su médico.

Entre los diferentes **tratamientos disponibles** en su farmacia, existen dos de reciente aparición que han mejorado enormemente la eficacia y comodidad de aplicación de este tipo de medicamentos:

- **Testosterona en gel**: Se presenta en envases que contienen 30 unidades de testosterona en forma de gel. Cada una de estas unidades se aplica diariamente sobre los hombros o el abdomen, secando a los pocos minutos, de tal manera que el paciente mantiene sus niveles de Testosterona dentro de la normalidad durante 24 horas.

- **Testosterona inyectable de larga duración**: Es la presentación más novedosa que puede encontrar en su farmacia. Garantiza, gracias a una sola inyección, niveles normales de Testosterona durante aproximadamente 3 meses.

Con este nuevo medicamento, los pacientes ganan en confianza, independencia y calidad de vida, especialmente si lo comparamos con los antiguos tratamientos inyectables que eran efectivos durante tan solo dos o tres semanas.

## Cuestionario AMS para el varón de edad avanzada

- Este cuestionario contiene muchos síntomas relacionados con la disminución de Testosterona.
- Léalo detenidamente y conteste en sus diferentes opciones, si no ha sufrido cada uno de los síntomas, o si por otra parte los ha sufrido de manera leve, moderada, grave o muy grave.
- Si la puntuación final del cuestionario es **igual o mayor a 27 puntos, debería acudir a su médico** para comprobar si realmente está sufriendo una disminución de Testosterona.

Síntomas	Ninguno 01	Leve 02	Moderado 03	Grave 04	Muy grave 05
Disminución de su sensación de bienestar general (estado de salud general, sentimiento subjetivo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dolor en las articulaciones y dolor muscular (dolor en la parte inferior de la espalda, dolor en las articulaciones, dolor en una extremidad, dolor de espalda general)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sudor excesivo (episodios de sudor inesperados/repentinos, sofocos no relacionados con el esfuerzo)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Problemas de sueño (dificultad para quedarse dormido, sueño interrumpido, se despierta temprano, se siente cansado, sueño ligero, insomnio)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mayor necesidad de dormir, a menudo se siente cansado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Irritabilidad (se siente agresivo, se enfada fácilmente por pequeñas cosas, malhumorado)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Síntomas	Ninguno 01	Leve 02	Moderado 03	Grave 04	Muy grave 05
Nerviosismo (tensión interior, agitación, se siente inquieto)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ansiedad (sentimiento de pánico)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Agotamiento físico/falta de vitalidad (disminución general en el rendimiento, actividad reducida, falta de interés por las actividades de ocio, sensación de hacer o acabar menos cosas, de tener que forzarse a sí mismo para realizar actividades)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Disminución de la fuerza muscular (sensación de debilidad)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Estado de ánimo depresivo (se siente desanimado, triste, a punto de llorar, con falta de energía, cambios de humor, sensación de que nada sirve para nada)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sensación de que ha pasado el mejor momento de su vida	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Se siente hundido, que ha tocado fondo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Disminución del crecimiento de la barba	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Disminución de la capacidad/frecuencia del rendimiento sexual	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Disminución del número de erecciones matutinas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Disminución del deseo sexual/libido (falta de placer en el sexo, falta de deseo para el coito)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Total



**Asociación Española para la Salud Sexual**

Línea de información telefónica: **902 12 00 88**

[www.salud-sexual.org](http://www.salud-sexual.org)



Para obtener información más detallada sobre todo lo relacionado con la disminución de Testosterona consulte a su médico

