

GÓNADAS

Estrategias de suplementación androgénica en el hipogonadismo masculino

INFORMACIÓN PARA PACIENTES

José María Recio-Córdova. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario de Salamanca.

María Ángeles Martín Almendra. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Universitario de Salamanca.

¿Qué es la Testosterona?

La testosterona es la principal “hormona masculina” o “andrógeno”. Ayuda a mantener la fuerza muscular y el deseo sexual. En los varones, la testosterona se produce en los testículos.

Es normal que las concentraciones de testosterona disminuyan ligeramente con la edad, lo cual no suele causar síntomas. Sin embargo, algunas enfermedades y otros problemas también pueden provocar concentraciones bajas de testosterona. Cuando esta disminución causa síntomas, se denomina “hipogonadismo”.

El nivel de testosterona se mide mediante un análisis de sangre, preferentemente entre las 8 y las 10 de la mañana para obtener resultados más precisos. El análisis se repite dos o más veces en días distintos para confirmar el diagnóstico.

¿Qué causa la baja testosterona en varones?

Puede deberse a:

- Problemas en los testículos – La causa más común es un trastorno genético llamado “síndrome de Klinefelter”. También pueden influir los testículos no descendidos en la infancia, lesiones o infecciones.
- Tratamientos oncológicos que dañan los testículos o bloquean la producción de testosterona – como la quimioterapia, la radioterapia y la terapia hormonal para el cáncer de próstata.
- Trastornos de la glándula hipófisis – Situada en la base del cerebro, esta glándula regula la producción de testosterona mediante hormonas estimulantes.
- Enfermedades graves o crónicas.
- Uso de opioides o esteroides anabólicos.

¿Cuáles son los síntomas de concentraciones bajas de testosterona?

Los síntomas varían según:

- El grado de disminución de la testosterona
- La duración de disminución de testosterona

En adultos, los síntomas iniciales pueden incluir:

- Sensación de fatiga, especialmente al final del día
- Poco o nulo interés sexual (baja libido)
- Sentimientos de tristeza o depresión

Tras un año o más con concentraciones bajas, pueden aparecer:

- Pérdida de masa muscular
- Disminución del vello facial y corporal

- Desarrollo de mamas (ginecomastia)

¿Debo consultar a un médico?

Sí. Si presentas síntomas de concentraciones bajas de testosterona, debes acudir al médico, el cual decidirá remitirte al endocrinólogo. Ellos realizarán un examen físico, preguntarán por tus síntomas y solicitarán análisis de sangre para confirmar el diagnóstico y buscar la causa. Según el caso, podrían realizar otras pruebas.

¿Cómo se trata?

La disminución de testosterona asociada a la edad no requiere tratamiento si no hay síntomas.

Cuando se necesita tratamiento, se denomina “terapia de reemplazo de testosterona”. El médico la recomienda si varios análisis confirman concentraciones bajas y los síntomas son significativos.

La testosterona puede administrarse en diferentes formas aunque la mayoría de los médicos prescribe inyecciones o geles.

Durante el tratamiento se requiere monitorización regular:

- Medición de las concentraciones de testosterona en sangre
- Evaluación del recuento de glóbulos rojos
- Pruebas de cribado para cáncer de próstata

La terapia es generalmente segura si está bien indicada. No obstante, con concentraciones excesivas pueden aparecer riesgos, por lo que debe prescribirse solo tras confirmar el déficit mediante síntomas y varias pruebas.

¿Los suplementos u otros productos pueden aumentar mi testosterona?

Existen anuncios que prometen aumentar la testosterona, dar más energía o mejorar la vida sexual. Sin embargo, en la mayoría de los casos no hay evidencia de que funcionen. Además, la información proporcionada por quienes venden estos productos suele ser poco fiable.

La mejor forma de saber si necesitas terapia de reemplazo de testosterona es hablar con tu médico, quien te orientará sobre las opciones y decidirá si el tratamiento es adecuado.