

Mes de la Salud Hormonal: Menopausia, la mediana edad y el bienestar masculino



Comprender los cambios hormonales en la mediana edad: menopausia y andropausia

Las hormonas son pequeños mensajeros en tu cuerpo que le dicen a tus células qué hacer. Piensa en ellas como mensajes de texto que viajan a través de la sangre, dando instrucciones a diferentes partes del cuerpo. Controlan muchas cosas importantes, como el ritmo de crecimiento, los niveles de energía, el estado de ánimo, la calidad del sueño y el momento en que sientes hambre.

Tus hormonas cambian mucho a lo largo de tu vida. Durante la infancia y la adolescencia, las hormonas ayudan al cuerpo a crecer y desarrollarse hasta convertirse en adulto. Durante los 20, los 30 y los primeros años de los 40, los niveles hormonales se mantienen bastante estables. Pero una vez que llegas a los 40 o 50 años, comienzan a disminuir de forma natural. En las mujeres, esto desencadena la menopausia, cuando se interrumpe la menstruación y disminuyen hormonas como el estrógeno. En los hombres, los niveles de testosterona disminuyen gradualmente en un proceso llamado andropausia. Estos cambios hormonales pueden provocar cansancio, cambios de humor o afectar al sueño y al peso corporal. Lo bueno es que esto es completamente normal y los médicos pueden ayudarte a controlar estos cambios.

Comprender la menopausia

La menopausia es la etapa en la que el cuerpo de la mujer deja de producir hormonas reproductivas, lo que suele ocurrir entre los 45 y los 55 años. Antes de la menopausia, existe un período llamado perimenopausia, que puede comenzar hasta 10 años antes, cuando los niveles hormonales comienzan a cambiar. Durante este período, las mujeres suelen experimentar sofocos (sensación repentina de calor), sudores nocturnos, dificultad para dormir, cambios de humor, confusión mental y dolor en las articulaciones.

Comprender la andropausia

Los hombres también experimentan cambios hormonales a medida que envejecen, a menudo denominados “menopausia masculina” o andropausia. A partir de los 40 años, los niveles de testosterona en los hombres disminuyen de forma natural alrededor de un 1 % cada año. Los hombres que experimentan la andropausia pueden presentar síntomas notables como falta de energía, disminución de la libido, pérdida de masa muscular, aumento de peso, cambios de humor, depresión, dificultad para concentrarse y problemas para dormir.

Consejos para controlar los cambios hormonales

Hacer cambios saludables en el estilo de vida y recibir el apoyo médico adecuado puede ayudarte a controlar los cambios hormonales durante la menopausia y la andropausia. Aquí tienes algunos consejos prácticos que pueden ayudarte a sentirte mejor:

Ejercicio y movimiento:

- Intenta realizar al menos 30 minutos de actividad física la mayoría de los días.
- Prueba caminar, nadar, pasear en bicicleta o bailar.
- Suma entrenamiento de fuerza de 2 a 3 veces por semana (pesas, bandas de resistencia o ejercicios con el propio peso corporal).

Comer bien:

- Concéntrate en frutas, verduras, cereales integrales y proteínas magras.
- Limita el consumo de alimentos procesados, azúcar y sal en exceso.
- Reduce el consumo de cafeína y alcohol, ya que pueden provocar sofocos y problemas para dormir.
- Mantente hidratado bebiendo mucha agua a lo largo del día.

Mejorar el sueño:

- Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días.
- Mantén tu dormitorio fresco, oscuro y silencioso.
- Evita las pantallas como las de tu teléfono, televisor o computadora.
- Prueba técnicas de relajación como la respiración profunda o la meditación.

Controlar el estrés:

- Dedicar tiempo a realizar actividades que disfrutes.
- Mantente en contacto con tus amigos y familiares con regularidad.
- Practica la atención plena, el yoga o la meditación.
- Si te sientes abrumado, habla con un consejero o terapeuta.

Habla con tu proveedor de atención médica sobre lo siguiente:

- **Mujeres:** terapia hormonal (TH) para reemplazar el estrógeno y la progesterona (es más eficaz cuando se inicia antes de los 60 años o dentro de los 10 años posteriores al inicio de la menopausia).
- **Mujeres:** medicamentos no hormonales, como ciertos antidepresivos, si no puedes o no quieres someterte a terapia hormonal.
- **Hombres:** terapia de reemplazo de testosterona (geles, parches o inyecciones) si sus niveles son clínicamente bajos.
- **Todos:** chequeos médicos periódicos y análisis de sangre para controlar tus niveles hormonales.

Los cambios hormonales son naturales y manejables. Buscar ayuda es una señal de que estás tomando las riendas de tu salud, no de debilidad. No tienes por qué sufrir en silencio: existen opciones de apoyo y tratamiento.

Atención preventiva en la mediana edad

Los 40, 50 y 60 años son importantes para mantenerse sano y prevenir futuras enfermedades. Acudir al médico para revisiones periódicas y pruebas preventivas puede ayudarte a detectar problemas de salud a tiempo, cuando son más fáciles de tratar. Empieza por acudir al médico una vez al año para una exploración física en la que se controlarán la presión arterial, el peso y tu estado de salud general.

Estas son pautas generales. Su historia clínica personal y los antecedentes familiares pueden requerir pruebas de detección más frecuentes o pruebas adicionales. Siempre consulte con su médico sobre los programas de pruebas de detección para crear un plan de atención preventiva personalizado.

Edad	Prueba de detección/Atención preventiva	Frecuencia/Detalles
Entre 40 y 49 años	Presión arterial	Al menos una vez cada 2 años si es normal; con mayor frecuencia si está elevada
	Colesterol	Cada 4 a 6 años; con mayor frecuencia si existen factores de riesgo
	Diabetes (tipo 2)	Cada 3 años si tienes sobrepeso u obesidad; de lo contrario, en función de los factores de riesgo
	Examen ocular	Cada 2 a 4 años
	Prueba de detección de cáncer de piel	Autocontrol anual; examen profesional según sea necesario
	Mamografía (mujeres)	Cada 1 a 2 años a partir de los 40 a 45 años (varía según las pautas)
	Prueba de Papanicolaou (mujeres)	Cada 3 años; o prueba de VPH cada 5 años (mayores de 30 años)
	Prueba de detección de cáncer de próstata (hombres)	Consulte con su médico a partir de los 45 a 50 años según los factores de riesgo
Entre 50 y 59 años	Colonoscopia	A partir de los 45 años; cada 10 años si es normal
	Presión arterial	Al menos una vez al año; con mayor frecuencia si es elevada
	Colesterol	Cada 4 a 6 años; con mayor frecuencia si existen factores de riesgo o toma medicamentos
	Diabetes (tipo 2)	Cada 3 años; anualmente si es prediabético
	Colonoscopia	Cada 10 años si es normal; con mayor frecuencia según los hallazgos
	Mamografía (mujeres)	Cada 1 a 2 años
	Prueba de Papanicolaou (mujeres)	Cada 3 años hasta los 65 años; o prueba de VPH cada 5 años
	Prueba de detección de cáncer de próstata (hombres)	Consulte con su médico sobre la prueba de PSA; enfoque individualizado
Entre 60 y 69 años	Densidad ósea (mujeres)	Considerar a los 50 años si existen factores de riesgo; estándar a los 65
	Examen ocular	Cada 2 a 4 años; anualmente si hay diabetes o antecedentes familiares de enfermedad ocular
	Prueba de detección del cáncer de pulmón	Tomografía computarizada anual de baja dosis si tiene entre 50 y 80 años, y un historial de tabaquismo de más de 20 paquetes por año
	Vacuna contra el herpes zóster	A los 50 años (serie de dos dosis)
	Presión arterial	Al menos una vez al año; con mayor frecuencia si es elevada o toma medicamentos
	Colesterol	Anualmente o según lo indique el médico
	Diabetes (tipo 2)	Cada 3 años; anualmente si es prediabético o diabético
	Colonoscopia	Cada 10 años si es normal; puede suspenderse a los 75 años si previamente era normal
	Mamografía (mujeres)	Cada 1 a 2 años hasta los 70 años o más
	Densidad ósea (mujeres)	A los 65 años; luego cada 2 años o según se recomiende
	Aneurisma de la aorta abdominal (hombres)	Ecografía de detección por única vez para hombres de entre 65 y 75 años que hayan fumado alguna vez
	Prueba de detección de cáncer de próstata (hombres)	Consulte con su médico; generalmente se suspende a los 70 años a menos que exista un riesgo alto
	Examen ocular	Cada 1 a 2 años; anualmente para quienes tienen riesgo de diabetes o glaucoma
	Prueba de audición	Referencia a los 60 años; luego cada 3 años
	Prueba de detección del cáncer de pulmón	Tomografía computarizada anual de baja dosis si el historial de tabaquismo cumple con los criterios
	Evaluación del riesgo de caídas	Consulte con su médico, especialmente si tiene antecedentes de caídas

Fuente: Medline Plus

Pollo parmesano con brócoli en freidora de aire



¡Este pollo crujiente con brócoli es fácil, delicioso y saludable!

Rinde 2 porciones.

Ingredientes:

- ½ taza de panko
- ¼ taza de queso parmesano rallado fino
- 4 cucharaditas de aceite de oliva
- ½ cucharadita de orégano seco
- Sal kosher y pimienta negra molida
- 2 pechugas de pollo pequeñas, sin hueso ni piel (de aproximadamente 170 gramos cada una)
- 1½ cucharadas más ¼ cucharadita de mostaza Dijon
- 2 tazas de ramilletes pequeños de brócoli
- ¼ taza de yogur natural bajo en grasa
- Ralladura fina y zumo de ½ limón

Instrucciones:

1. Mezclar el panko, el parmesano, las 2 cucharaditas de aceite de oliva, el orégano, una pizca de sal y un par de vueltas de pimienta hasta que se combinen. Secar el pollo con papel de cocina, luego espolvorear ligeramente con sal y pimienta. Untar ambos lados del pollo con 1½ cucharadas de mostaza Dijon y luego presionarlo sobre la mezcla de panko, asegurándose de que ambos lados queden cubiertos de manera uniforme.
2. En un recipiente mediano, mezclar el brócoli, las dos cucharaditas restantes de aceite de oliva, una pizca de sal y pimienta hasta que esté bien cubierto.
3. Precalentar la freidora de aire a 190 °C (375 °F). Añadir el pollo a la cesta de la freidora de aire y cocinarlo hasta que empiece a dorarse y a quedar crujiente por encima, unos seis minutos. Dar vuelta el pollo con unas pinzas. Esparcir el brócoli alrededor del pollo. Continuar cocinando en la freidora de aire hasta que el pollo esté crujiente en todos sus lados y un termómetro de lectura instantánea insertado en el centro registre 71 °C (160 °F), el brócoli esté tierno y ligeramente chamuscado, aproximadamente 8 minutos.
4. Mientras tanto, en un tazón pequeño, mezclar el yogur, la ralladura y el jugo de limón, ¼ cucharadita de mostaza Dijon restante, una pizca de sal y pimienta. Servir junto con el pollo y el brócoli para mojar.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Calorías por porción	450
Sodio	924 mg
Grasa	15 g
Grasas saturadas	5 g
Carbohidratos	18 g
Proteína	49 g
Azúcares totales	3 g
Fibra	3 g

Fuente: Food Network