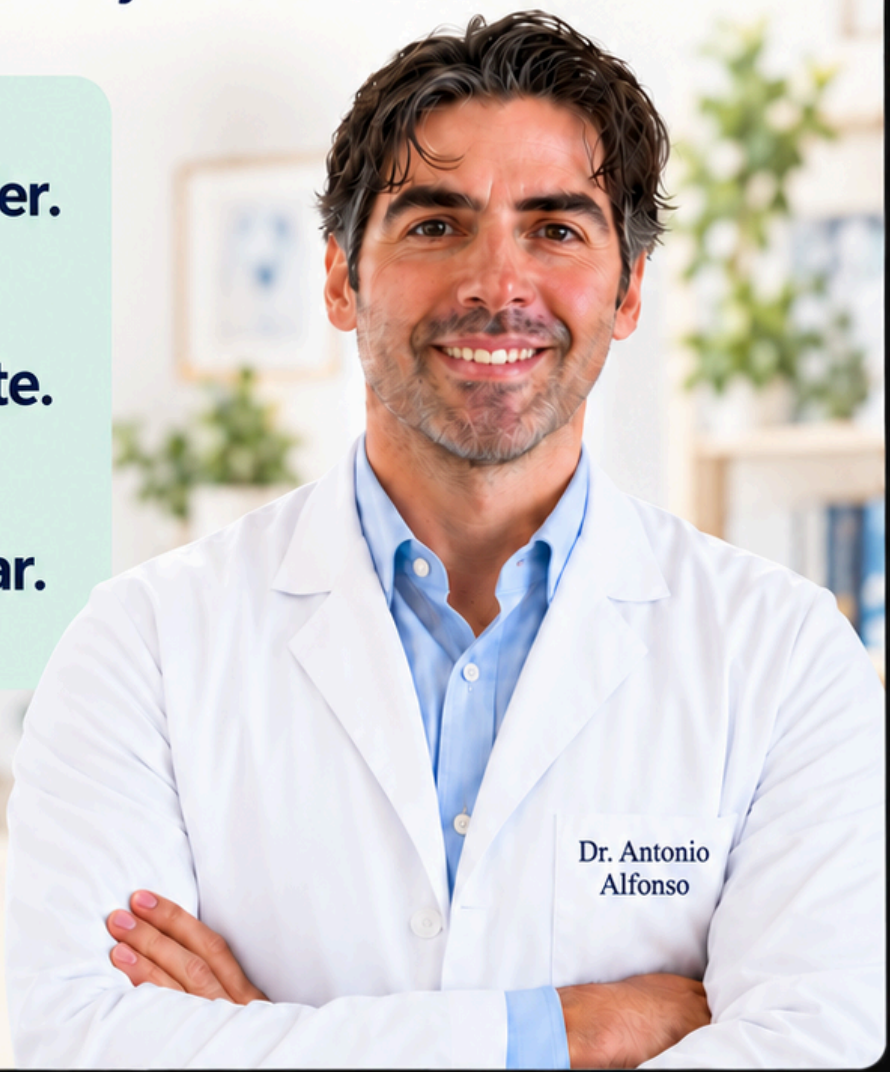
GUÍA GRATUITA · SALUD HORMONAL MASCULINA

Salud hormonal masculina

10 claves para cuidar tu peso, energía y salud sexual

Cuida tu peso.
Mejora tus hábitos y tu bienestar.

- **Entender.**
- **Cuidarte.**
- **Avanzar.**



Dr. Antonio Alfonso
drantonioalfonso.com

ANTES DE EMPEZAR

Un plan para tu peso, tu energía y tu salud sexual.

Más grasa abdominal, menos fuerza, cansancio o cambios en tu vida sexual pueden aparecer juntos. No siempre tienen una única causa ni significan que te falte testosterona.

Esta guía te ayuda a establecer prioridades:

- Reducir el exceso de grasa sin descuidar el músculo.
- Organizar alimentación, actividad y descanso.
- Consultar cuando los síntomas lo requieren.

TU PRIMER PASO

Elige una prioridad y un cambio que puedas mantener.



No atribuyas todo a la testosterona

El cansancio puede relacionarse con falta de sueño, anemia, problemas tiroideos, estrés, depresión o medicación. La pérdida de fuerza también puede reflejar inactividad o una alimentación insuficiente. [1, 2]

POR DÓNDE EMPEZAR

- Lleva a consulta tu medicación y suplementos.
- Un síntoma aislado no confirma un déficit hormonal.

TU PRIMER PASO

Anota desde cuándo te ocurre, qué ha cambiado y cómo afecta a tu vida.



Fuentes: 1, 2

Pierde grasa sin descuidar el músculo

Si tienes exceso de peso, abordarlo forma parte del cuidado metabólico y hormonal. El objetivo es reducir grasa con un plan sostenible, evitando dietas extremas que dificulten entrenar y cubrir tus necesidades. [2]

POR DÓNDE EMPEZAR

- Si pierdes peso pero cada vez rindes menos, revisa el plan con un profesional.
- La báscula es una medida; no cuenta toda tu evolución.

TU PRIMER PASO

Observa la evolución del peso y la cintura junto con tu fuerza.



Fuentes: 2

Entrena fuerza con progresión

El trabajo muscular es una parte central del plan. La OMS recomienda actividades de fortalecimiento de los principales grupos musculares al menos 2 días por semana. Adapta el esfuerzo a tu situación. [3]

POR DÓNDE EMPEZAR

- Incluye ejercicios adaptados de piernas, empuje y tracción.
- Aprende la técnica y aumenta la dificultad de forma gradual.
- Prioriza la constancia y la técnica frente a levantar más peso.

TU PRIMER PASO

Reserva dos sesiones en días separados.



Fuentes: 3

Organiza una alimentación sostenible

Construye tus comidas con verduras, una fuente de proteína, alimentos ricos en fibra y grasas saludables. Una pauta de estilo mediterráneo puede ayudarte a cuidar tu salud cardiometabólica. [2, 4]

POR DÓNDE EMPEZAR

- Ajusta cantidades a tus necesidades; si tienes enfermedad renal, individualiza la pauta.
- No hay un alimento o suplemento que resuelva por sí solo tu salud hormonal.

TU PRIMER PASO

Incluye alimentos proteicos en las comidas principales: legumbres, pescado, huevos, lácteos o carnes magras.



Fuentes: 2, 4

Muévete fuera del gimnasio

Entrenar es útil, pero también cuenta el movimiento diario. Como objetivo general, la OMS propone 150–300 minutos semanales de actividad aeróbica moderada, adaptados a la capacidad de cada persona. [3]

POR DÓNDE EMPEZAR

- Interrumpe los periodos largos sentado con pequeños descansos activos.
- Caminar y entrenar fuerza cumplen funciones complementarias.

TU PRIMER PASO

Empieza con paseos que puedas mantener, por ejemplo 10–15 minutos, y amplíalos progresivamente.



Fuentes: 3

Cuida el sueño y las posibles apneas

Un sueño poco reparador merece atención. Los ronquidos intensos, las pausas respiratorias observadas y la somnolencia diurna pueden indicar apnea del sueño y requieren valoración. [5]

POR DÓNDE EMPEZAR

- Si tu pareja detecta pausas al respirar o te duermes durante el día, coméntalo en consulta.
- Dormir más horas no siempre corrige un problema respiratorio nocturno.

TU PRIMER PASO

Mantén horarios regulares y observa cómo despiertas.



Fuentes: 5

Revisa hábitos y medicación

El tabaco, el exceso de alcohol, el estrés y algunos medicamentos pueden influir en la función sexual. Revisarlos permite identificar factores que se pueden abordar. [4]

POR DÓNDE EMPEZAR

- No suspendas tratamientos prescritos por tu cuenta.
- El contexto importa tanto como una cifra en una analítica.

TU PRIMER PASO

Reduce el alcohol, busca apoyo para dejar de fumar y prepara una lista completa de fármacos y suplementos.



Fuentes: 4

Diferencia deseo sexual y erección

Tener menos deseo y tener dificultad para conseguir o mantener una erección son problemas distintos. Pueden coexistir, pero requieren estudiar sus causas. La disfunción eréctil también puede relacionarse con diabetes y enfermedad vascular. [4]

POR DÓNDE EMPEZAR

- Explica si afecta al deseo, a las erecciones espontáneas o a las relaciones, y si ocurre siempre o en situaciones concretas.
- La testosterona no es la solución universal para los problemas de erección.

TU PRIMER PASO

Si el cambio persiste, consulta.



Fuentes: 4

Estudia la testosterona cuando corresponda

El diagnóstico exige síntomas compatibles y testosterona baja confirmada en dos muestras matutinas, habitualmente en ayunas y en días distintos. El médico decidirá si hacen falta otras pruebas. [1]

POR DÓNDE EMPEZAR

- Lleva resultados previos e informa de enfermedades recientes y de tu horario de sueño.
- Una analítica baja no equivale automáticamente a necesitar tratamiento.

TU PRIMER PASO

No interpretes una cifra aislada ni solicites paneles extensos sin criterio.



Fuentes: 1

Valora el tratamiento con seguimiento

La reposición de testosterona se plantea ante un déficit confirmado y tras revisar beneficios y riesgos. Puede mejorar el deseo en algunos hombres con hipogonadismo; la respuesta varía. No se prescribe solo para adelgazar. [1, 2]

POR DÓNDE EMPEZAR

- El tratamiento requiere controles de síntomas, testosterona, hematocrito y valoración prostática según el caso.
- [1]
- El objetivo es tratar un problema clínico, con controles y expectativas realistas.

TU PRIMER PASO

Si quieres tener hijos, dilo antes: la testosterona puede reducir la producción de espermatozoides.



Fuentes: 1, 2

TU PLAN PARA EMPEZAR

Dos prioridades.
Un primer paso.

Convierte las claves en una rutina que puedas mantener.

Mi prioridad de alimentación o movimiento:

Mi prioridad de descanso o síntomas:

Mi primer cambio concreto será:

Lo revisaré el día:

TU PRIMER PASO

Empieza pequeño. Revisa qué puedes mantener y qué necesita ayuda.



Tu cuerpo cambia.
Tu atención también.

Un plan adaptado a ti

Valoración médica y abordaje del peso, la alimentación, la fuerza y el descanso. Cuando corresponde, estudio de un posible déficit de testosterona y tratamiento con seguimiento.



CONOCE EL PROGRAMA →

FUENTES Y NOTA DE USO

Para seguir leyendo

1. Endocrine Society. Tratamiento con testosterona (2018).

2. European Association of Urology. Hipogonadismo masculino.

3. Organización Mundial de la Salud. Actividad física en adultos.

4. NIDDK. Disfunción eréctil: causas y tratamiento.

5. NHLBI. Apnea del sueño.

NOTA DE USO

Información educativa. Las recomendaciones deben adaptarse a cada persona. No inicies testosterona ni cambies tu medicación sin valoración médica.