

# Síndrome de irritabilidad masculina

Un estado emocional del proceso de envejecer

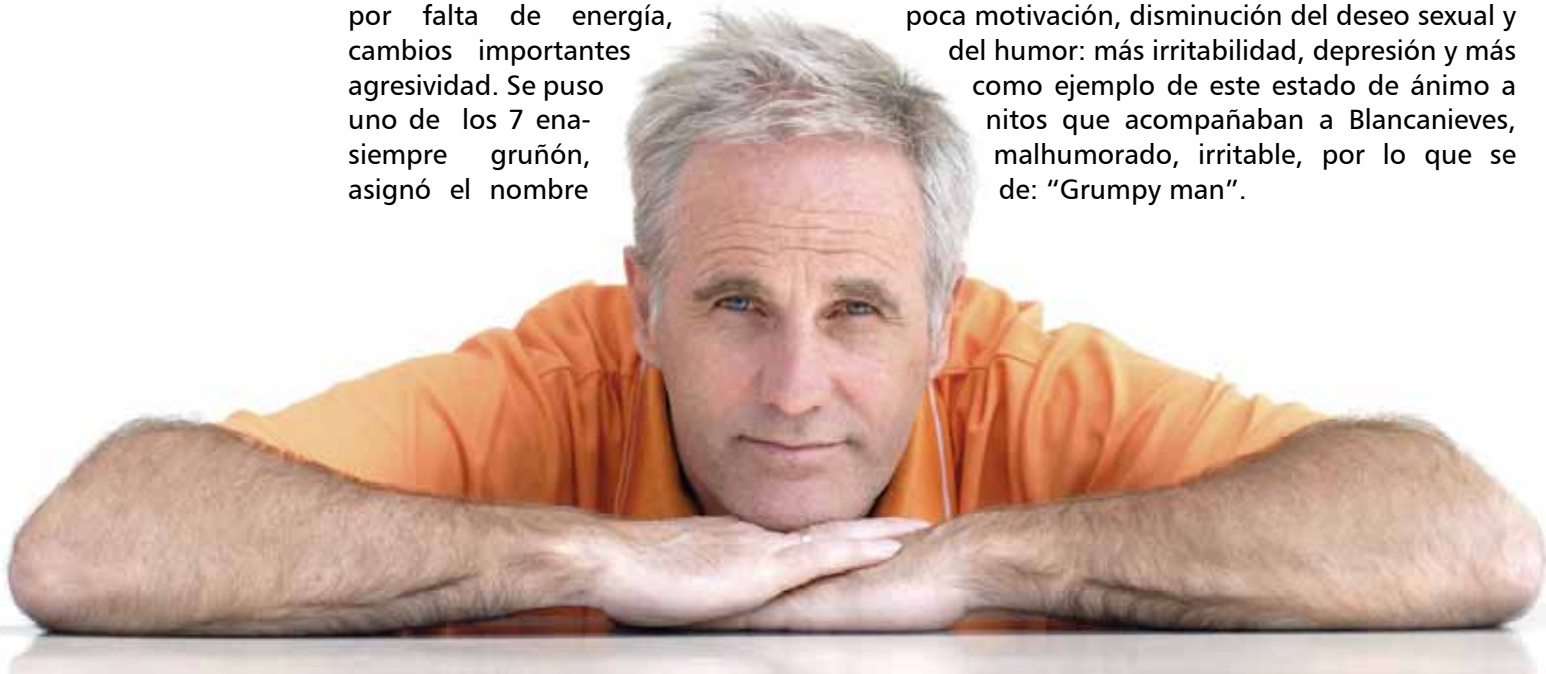
## “Grumpy man”

---

Dr. Santiago Cedrés  
Ex prof. Adj. de Medicina Interna  
Sexólogo clínico

*El Síndrome de Irritabilidad Masculina es un estado depresivo que afecta al varón mayor de 40 años, acompañado de hipersensibilidad, ansiedad, frustración y cólera (“El hombre gruñón” –Grumpy man). Es una afección muy frecuente, pero que pocas veces se diagnostica, por lo que no se realiza tratamiento médico oportuno, lo que tiene implicancias en la calidad de vida de la persona y de su pareja.*

Ya en el 2002 el científico escocés Gerald Lincoln, desempeñándose en la Unidad de Reproducción Humana del Medical Research Council trabajó sobre esta temática. Realizó una investigación por varios años a animales machos midiéndoles el nivel de hormonas sexuales en su ciclo de apareamiento. Evidenció que los machos de la manada tuvieron elevados niveles de testosterona durante el otoño, pero en invierno las cosas fueron diferentes y el interés por relacionarse sexualmente decayó de forma dramática. Esto los tornaba más irascibles, sensibles y poco comunicativos en el aspecto sexual. En el 2004, el psicoterapeuta estadounidense Jed Diamond publicó el libro “El Síndrome de Irritabilidad Masculina”. Anteriormente ya había publicado “Menopausia masculina”; ambos libros tuvieron gran repercusión, exhibiendo una problemática que se veía desde hacía tiempo en la consulta médica de varones de 40 o 50 años. Todos consultaban por falta de energía, poca motivación, disminución del deseo sexual y cambios importantes del humor: más irritabilidad, depresión y más agresividad. Se puso como ejemplo de este estado de ánimo uno de los 7 enanos que acompañaban a Blancanieves, siempre gruñón, malhumorado, irritable, por lo que se asignó el nombre de: “Grumpy man”.



**E**l Dr. R. Petty, Director de la Wellman Clinic de Londres, Inglaterra, destaca que el 50% de los hombres a los 45 años presenta algunos de los síntomas del Síndrome de Irritabilidad, porcentaje que aumenta al avanzar la edad.

### Síntomas clínicos

Es un cuadro depresivo donde el varón se encuentra irritable, frustrado, impaciente, acusador, hostil, con pérdidas del control de la agresividad, rencoroso, no perdona, ansioso, cansado y presenta debilidad muscular.

Asimismo se puede incrementar el consumo de tabaco, alcohol, medicaciones o automedicación. En otros pacientes, esta depresión se presenta con rabieta, control excesivo de los afectos ("chatura afectiva"), impenetrabilidad (cara de piedra), sentimientos de fracaso y/o ruina, desesperanza, enojo como una forma de sentirse seguro y refugio en la televisión o los deportes. La respuesta sexual de estos pacientes tiene diversas repercusiones, desde la disminución del deseo sexual, hasta los problemas de erección y retardo en la eyaculación.

### Causas

La causa del síndrome, es la disminución progresiva de los niveles de testosterona, que a partir de los 40 años, va decayendo a razón de un 1,5 % anual. Pero en algunos hombres, la disminución puede ser mucho más rápida o mayor, estimándose que un tercio de los varones mayores de 45 años tiene la testosterona ya lo suficientemente baja como para empezar a sufrir alguno de los síntomas.

Junto con este cambio, se observó un aumento de la globulina transportadora de testosterona, por lo que la misma, al asociarse a gran parte de la testosterona circulante, impide el efecto hormonal.

Diversas investigaciones, además, han demostrado cómo *las situaciones estresantes*, tales como la pérdida de un ser querido, despidos, accidentes, presiones laborales o muchas horas de trabajo, son capaces de producir también una caída de la hormona masculina, pudiendo empeorar aún más la situación.

### Otra causa no despreciable: la pérdida de la autoestima

Muchos varones en esta etapa de la vida buscan fortalecer su imagen relacionándose con mujeres más jóvenes, lo cual los hace sentir satisfechos y seguros de su potencia sexual.

Sin embargo, no todos pueden conseguir este objetivo (que de cualquier manera llegará algún día a su fin) por lo que se verán inmersos en una avalancha de estrés que se complementa con las preocupaciones por el futuro, las tensiones en el trabajo y



la aparición de malestares físicos que, en conjunto, reducen su deseo sexual.

Por otra parte, es regla no escrita que si no se ha triunfado profesionalmente a los 40 años, difícilmente se podrá hacerlo más adelante, hecho que empuja al hombre a una carrera desenfadada por conseguir un ascenso laboral y una posición tal que le permita asegurar su futuro, situación en donde aparecen varios obstáculos, como la dependencia al trabajo o miedo al desempleo y la presión de los jóvenes (incluidas las mujeres, por supuesto) que reclaman un lugar en el mundo laboral.

A ello hay que sumarle el hecho de que empiezan a sentirse viejos, ya que sus hijos se encuentran a estas alturas en posición de abandonar la casa paterna y emprender una vida en solitario o un proyecto en pareja.

*Es un cuadro depresivo donde el varón se encuentra irritable, frustrado, impaciente, acusador, hostil, con pérdidas del control de la agresividad, rencoroso, no perdona, ansioso, cansado y presenta debilidad muscular.*





Todo esto contribuye en desencadenar el Síndrome de Irritabilidad Masculina, con causas biológicas hormonales desencadenantes pero sustrato psicoemocional predisponente.

### Qué pasa con la pareja

Estas circunstancias amargan al que las padece y a quien lo soporta. Muchos hombres perciben estos cambios pero no consiguen entender lo que les ocurre, y terminan creyendo que la culpa es de la pareja, los hijos, del dolor de espalda, o cualquier otra excusa. Su vida doméstica, social y

afectiva puede llegar a deteriorarse mucho. A nivel emocional se cambia la forma de entender la vida, la siente poco placentera y la resulta un clima de pareja, de familia o de vida poco eficaz, en el que no se ha sabido encontrar la tranquilidad o el entendimiento con el otro. Cuando la pareja presenta las alteraciones emocionales propias de la menopausia simultáneamente con el varón, el fracaso en la relación es la regla.

Es fundamental la asistencia médica y psicoterapéutica en estos pacientes para lograr un proceso de envejecimiento más sano para él y para su entorno.



*Las situaciones estresantes, tales como la pérdida de un ser querido, despidos, accidentes, presiones laborales o muchas horas de trabajo, son capaces de producir también una caída de la hormona masculina, pudiendo empeorar aún más la situación*

## Test para detectar el Síndrome de Irritabilidad Masculina

Durante los últimos cuatro meses:

1. ¿Está más irritable, ansioso, impaciente o malhumorado?

SI  NO

2. ¿Ha aumentado el consumo de tabaco o alcohol?

SI  NO

3. ¿Han disminuido sus erecciones al despertar y durante el sueño (erecciones matinales y nocturnas)?

SI  NO

4. ¿Durante el coito ha tenido más dificultad en mantener la erección hasta la terminación del mismo?

SI  NO

5. ¿Tarda más tiempo en excitarse?

SI  NO

6. ¿Ha notado falta de energía?

SI  NO

7. ¿Se siente abúlico y sin fuerzas?

SI  NO

8. ¿Ha notado una disminución en disfrutar de las cosas placenteras de la vida?

SI  NO

9. ¿Ha notado un descenso del interés y deseo sexual (pérdida de libido)?

SI  NO

10. ¿Se queda dormido apenas termina de cenar?

SI  NO

11. ¿Ha notado un deterioro en su rendimiento laboral?

SI  NO

12. ¿Ha notado pérdida en la masa y en el tono muscular?

SI  NO

13. ¿Ha discutido más con su pareja que lo habitual?

SI  NO

Si ha respondido Sí a 3 (tres) o más de las preguntas, puede presentar el "Síndrome de Irritabilidad Masculina".