

ANDROPAUSIA... ¿QUÉ HACER?

*"Disponemos de poco tiempo para hacer mucho,
y de demasiado tiempo para no hacer nada."*

H. Katchadourian.

Hay muchas maneras, como hemos visto, de enfrentar la andropausia. Es necesario saber que muchos hombres sienten la llegada de los cincuenta o cincuenta y cinco, como una catástrofe, un desastre casi apocalíptico. En otras ocasiones, la cosa se desarrolla con muy poca trascendencia emocional y física. Algunos hombres sienten haber entrado en un túnel oscuro, donde no se vislumbra claridad o salida alguna y donde se espera, aterrorizado, el choque violento contra "algo". Claro que, en la inmensa mayoría de los casos, dependerá de cómo se haya pasado el pasado -valga el jueguito de palabras-, así será el pasaje por las edades andropáusicas.

Caso N° 18: "Yo creí que me agarraba el viejazo. Llegar a los cincuenta era toda una marca. Que «ya todo acabó», como en el famoso tango.... Pero en realidad, yo siempre viví cada etapa de mi vida en forma más o menos dramática. Cuando saqué el registro de conductor, a los 18 años, recuerdo que me quería beber la vida. O los coches, que para mi eran casi lo mismo. Mi papá no tenía, entonces usábamos cuando podíamos, el de un amigo. Hice tanto lío que mi papá terminó comprando uno usado y medio viejo. Al poco tiempo, comprendí que "ser grande" pasaba por tener una novia y tener relaciones sexuales con ella. Ya "estaba en otra" y me parecía que nunca iba a conseguirlo, que no era para mí." (Eduardo, 56 años).

Por supuesto que, para Eduardo, las cosas serán siempre "tremendas", buscadas y evaluadas con ansia... Y luego, la calma.

Caso N° 19: Celio es un hombre de 48 años de edad. Casado por segunda vez con Teresa, de 43. Es feliz en su hogar, con el hijo de Teresa del primer matrimonio, y el hijo que tienen en común. No está tan feliz en relación al empleo -alto- que tiene en una compañía importante. No ha podido escalar más puestos, está relegado en el aumento posible de sueldo y tiene frecuentes encononazos agresivos con sus superiores. Ha comenzado hace algún tiempo a hacer balance de su vida y ha llegado a una conclusión terminante: no tiene más chances. Ni en esta compañía, ni en ninguna otra. Tampoco encuentra alternativas válidas para independizarse o intentar alguna otra cosa. Considera que ha llegado al techo de las posibilidades. No le entusiasma el futuro. Esa falta de entusiasmo se ha trasladado bruscamente, a las relaciones sexuales con su mujer, a quien le ha sido fiel siempre. Disminuyó la frecuencia con que buscaba a su mujer y dejó de mimarla o tocarla, porque "podía frustrarse luego". Ella no entiende qué le ocurre. Los disgustos han ido en aumento. Decidieron hacer una consulta.

Casi todo el mundo piensa -y siente- que cumplir 50 años, es como atravesar una línea divisoria importante, una puerta que se abre, un nuevo renacer, con todo el desconocimiento y la ansiedad por el futuro que ello implica.

EL CINCUENTA, SÍMBOLO TAN TEMIDO

En nuestra cultura, llegar a los cincuenta casi siempre tiene significados tales como: "doblar el codo" (en el sentido turfístico), "alcanzar un punto" (sin definir, una meta, un escalón), "un giro de 180 grados" (la vida como un círculo o espiral, "un momento importante" (la vida como una sucesión de instantes sin medir), "un volver a empezar" (la vida como una serie infinita de cesaciones y recomienzos).

Todo esto implica que una cosa es cumplir años. Otra cosa es tomar conciencia de ellos. La conciencia -hecho subjetivo silo hay- no siempre acompaña el dato objetivo, la cronología del reloj o el almanaque. Se trata de una dimensión por completo diferente. Cualitativamente diferente. De pronto bruscamente, una mañana....

Caso N° 20: Ricardo tiene 54 años. Nunca se preocupó por su estado físico y mucho menos por la edad. Siempre fue jovial y enfrentó todas las dificultades de la vida con cierto realismo. Se separó dos veces de su mujer y otras tantas se volvieron a reunir. Tiene tres hijos ya grandes, que en general no le dieron mayores problemas. No es rico, pero siempre le gustó vivir bien. Volvió hace dos meses de un viaje muy anhelado por Europa, que hicieron con su mujer, junto con otro matrimonio. *Bruscamente una mañana*, se levantó, como todos los días, y al observarse en el espejo, dice haberse visto "barbudo, viejo, de mal aspecto y cansado". Se puso de perfil en el espejo grande y pensó: "Estoy barrigón y medio deforme". Su siguiente pensamiento giró alrededor del colesterol, ya que conocía a un amigo que había estado en terapia intensiva, etc. *Bruscamente una mañana...*

TIEMPO OBJETIVO Y TIEMPO SUBJETIVO

Una cosa es envejecer -concepto fundamentalmente biológico- y otra es el pasaje del tiempo, concepto con fuertes raigambres psicológicas, subjetivas.

Ambos conceptos, claro, están ligados de manera fuerte, pero no son lo mismo. El envejecer es inexorable. Está marcado por la evolución de la materia viva sobre la corteza terrestre. El pasaje del tiempo, si bien está incluido en el concepto de envejecimiento (es a través del tiempo que transcurre, que el envejecimiento se da) varía la velocidad de ese transcurrir, con las múltiples circunstancias de la vida de una persona, con los acontecimientos a los que está vinculada y el contexto en el que se encuentra. El ritmo, la velocidad de ese cambio, se ha modificado muchísimo, incluso estos últimos años. En el presente, es comparativamente mucho más veloz. Y para decirlo en forma simple: tener 50 años hace setenta no era lo mismo que tenerlos hoy. La gente ha aumentado sus expectativas de vida y su calidad de vida, de manera fundamental. Esto, claro está, ha influido sobre su comportamiento.

Con sólo mirar las fotografías amarillentas o sepias de nuestros antepasados más próximos a las edades de 40 y de 50 años, tendremos una idea aproximada de la diferencia apuntada más arriba.

Pero la aritmética -en este mundo de comienzos de siglo- es siempre una trampa. Los antiguos se guiaban mucho más por los ciclos de la naturaleza. Los días y las noches, las mareas, el paso de las estaciones. El eterno retorno que siempre fluye. Para los griegos, existían dos clases de tiempo: el tiempo *Cronos* y el tiempo *Aion*. Para Cronos, solo el presente existe en el tiempo. Pasado y futuro, son solo dilataciones del presente. Ya para Aion, solo el pasado y el futuro persisten en el tiempo. *El presente, es el lugar del encuentro del pasado y del futuro*. Porque el presente es puro acontecimiento. Como la realidad de la vida y de la muerte están ligadas al paso del tiempo, ese paso es fundamentalmente

cronológico. Parado en el presente, miro hacia adelante y veo el futuro, miro hacia atrás y veo el pasado. En cambio -tal como se vio en el caso No 20- hay un *instante*, donde pasado y futuro se encuentran, se precipitan, donde *todo* pareciera condensarse allí.

PERO... ¿LA DURACIÓN DE LA VIDA ES LA MISMA?

Categorícamente, no. Las células en sí tienen una vida limitada. Muchas experiencias de laboratorio muestran que algunas células tienen vida limitada y pueden reproducirse solo un número determinado de veces. Por lo tanto, pareciera que la vida de una persona está limitada por su "duración" celular.

La llamada *esperanza de vida, o expectativa de vida* -que es el plazo aproximado en años que se espera tenga una persona, al nacer- se modificó en forma radical, desde los tiempos primitivos de la edad de bronce, hasta la fecha.

EXPECTATIVA EN AÑOS DE VIDA	ÉPOCA Y LUGAR
18	EDAD DE HIERRO Y BRONCE
22	200 AÑOS aC. ROMA
33	EDAD MEDIA. INGLATERRA
33,5	1680. ALEMANIA
35,5	ANTES DE 1789. NEW YORK
40,9	1850. INGLATERRA
34,8	1900. ESPAÑA
50,1	1940. EUROPA
75,6	1980. EUROPA

Y SIN EMBARGO, LA PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL TIEMPO, ES DIFERENTE

Como apuntábamos antes, la percepción subjetiva del tiempo poco tiene que ver con el espacio temporal mensurado y objetivamente cronometrado. Estimado lector, haga una pequeña prueba: tome un reloj con segundero, obsérvelo y cierre los ojos. Cuando considere que ha pasado un minuto (60 segundos) vuelva a abrirlos y constate cuánto tiempo *real* ha pasado. Podrá observar que casi nunca coinciden; en algunos casos, la diferencia es notable.

Mucha gente compara esta sensación con una cuenta bancaria limitada. Se tiene la sensación de que el tiempo se gasta, y que no podemos reponer nada. Si normalmente se vive casi hasta los 80 años, y se tienen 50, falta vivir casi el 25%. ¡No es poca cosa...!

“Una característica frecuente de lo percepción del tiempo en lo mediana es lo sensación de que el tiempo que queda por vivir se pierde constantemente hacia el tiempo que se ha vivido; es decir; mientras que en lo primera mitad de lo vida se tiende a contabilizar los años ya vividos, en lo segunda mitad se vuelve lo vista hacia el futuro y se piensa en los años que quedan por vivir”¹

De más está decir que este nítido cambio de perspectiva se debe a la conciencia de la

¹ B. L. Neugarten: Adaptation and the Life Cycle. Counseling Psychologist, Vol 6, N° 1, pág. 16. 1976

finitud, de la muerte, en suma. Está claro que en la antigüedad, vivir hasta los 50 años era toda una hazaña. Sin embargo, aunque el término de la vida biológica hoy se ha corrido cerca de treinta años más, el contacto con la muerte está presente en forma inevitable. Los padres han comenzado a enfermarse y/o morir, y no es excepcional la desaparición inesperada de familiares o de conocidos o amigos.

Como lo hemos mencionado en otro lugar de esta obra, en las edades de la cincuentena, el hombre se replantea todo, incluso la posibilidad de la propia muerte. Hasta las edades de 40 o 45 años, tal situación era colocada en el plano especulativo filosófico, y nunca en el plano personal.

EL DESARROLLO DEL ADULTO

Los cambios entre los 40 y 60

A partir de la segunda mitad del siglo pasado, el concepto de *desarrollo del adulto* mereció atención creciente por parte de los investigadores. El asunto es complejo porque los cambios pasan inadvertidos, en parte por su lentitud, en parte, por la interpenetración con los diversos fenómenos psicológicos y sociales que impactan e influyen en los individuos de estas edades.

Veamos primero los cambios físicos.

CAMBIOS FÍSICOS

Los procesos biológicos a los 40-45 años, comienzan a adquirir cierto equilibrio, tanto en los aspectos asimilativos, de construcción, como aquellos destinados a entrar en regresión. Comienza un todavía lento, pero progresivo e inexorable envejecimiento celular.

De manera curiosa, la estatura ha comenzado -milímetros, claro- a disminuir, en tanto los huesos del cráneo y del rostro aumentan algo de tamaño. La fuerza muscular y la capacidad de mantener la tensión máxima del músculo disminuyen. La pérdida de la fuerza no se debe al debilitamiento de las fibras musculares, sino más bien a su reducción numérica y, probablemente, a modificaciones estructurales, químicas, del tejido que acompaña a los músculos, el tejido conectivo. Es importante señalar que el trabajo físico que puede efectuar un hombre de 60 años, equivale aproximadamente al 60 % del que realizaría un hombre de 35 años. Las causales no son únicas, sino variadas. Por ejemplo, la pared de los alvéolos pulmonares, donde se realiza el intercambio de oxígeno y anhídrido carbónico durante la respiración, se va estrechando, y entonces la cantidad de oxígeno que entra es menor con el paso de los años. Aunque los individuos estén entrenados en forma adecuada, la oxigenación sanguínea no es la misma a los 60 que a los 35.

Se puede observar que, a medida que nos acercamos a los 60 años, el tiempo de recuperación luego de un determinado trabajo, sobre todo intenso, aumenta, en tanto disminuye la velocidad de su ejecución. Los períodos de reposo se vuelven más largos y frecuentes.

Todos estos hallazgos no se deben -como cree la mayoría de las personas- a simples cambios en el envejecimiento celular de los músculos o la piel, sino a un enlentecimiento general de la conducción nerviosa a nivel, tanto del sistema nervioso central, como en los nervios periféricos. Curiosamente, se constata que pese a todos estos cambios, los hombres de esta edad logran de manera habitual mantener niveles muy eficaces de desempeño en

todas las tareas. No es raro, sin embargo, que a las edades de 50 a 55, aumente la sensación de cansancio, en particular en las horas finales del día. Los varones suelen preocuparse muchísimo por ello, a tal punto que piensan que pueden tener una enfermedad cardíaca o sanguínea, cuando la verdadera causa, en la inmensa mayoría de los casos, hay que buscarla en las lentas pero inexorables modificaciones que se verifican y acumulan a lo largo de los años.

Se admite a menudo que para cambiar de un trabajo fatigoso a otro menos pesado y que sea productivo, es necesario que este último no esté sujeto a límites de tiempo demasiado estrictos: por ello resulta difícil obtener buenos resultados transfiriendo, por ejemplo, a un trabajador de mediana edad de una mina de carbón, a una cadena de montaje en una fábrica. Por el contrario, quienes no logran ya sostener el ritmo de trabajo en cadena, se encuentran a menudo a sus anchas en ocupaciones que exigen mayor derroche de energías físicas, pero que no imponen una constante lucha contra el reloj.

Las modificaciones físicas en el varón son lentas, no ostensibles y nunca adquieren ribetes espectaculares o dramáticos como en la mujer de la edad de la cincuentena. Es ya "un clásico" -como se ha enfatizado a lo largo de la obra- que los hombres conservan su capacidad fecundante hasta los 80 años.

ASPECTOS ECONÓMICOS

Si bien el dinero, y todo lo referido a él, tiene importancia en todo momento de la vida, debemos subrayar que en las edades intermedias adquiere singular importancia. Esa importancia se hace sentir en los aspectos psicológicos.

El dinero en estas edades, por lo general, es el producto del trabajo ganado con "el sudor de la frente". Íntimamente relacionado con la temática se encuentra el problema del empleo. Si carecen de trabajo, los varones de alrededor de cincuenta años tienen una gran probabilidad de pasarse mucho más tiempo desempleados, que los más jóvenes. Por supuesto, el reciclaje del empleo -entrar otra vez en circuito"- se ve dificultado, y pueden observarse aquí fuertes discriminaciones por parte de los empleadores. El problema se da tanto en los niveles altos, ejecutivos muy especializados, como en los niveles bajos.

Un problema de fuerte calidad estresante -como se vio en el capítulo 6- es la rutina a que puede verse sometido un hombre de estas edades. El hombre no puede abandonar el trabajo, entonces por imperio de la necesidad queda atrapado en él. Su potencial creativo y de satisfacción se anula casi por completo.

ASPECTOS PSICOLÓGICOS DE LAS EDADES INTERMEDIAS

Algunos hechos de estas edades son universales. Pero no todos. Si bien pueden ser frecuentes los estados de viudez, reconozcamos que ni todo el mundo está casado, ni todos los casados enviudan.^{2 3}

² B.L. Neugarten: Dynamics of Transition of Middle Age to Old Age: adaptation and the life cycle. J. Ger Psychiatry, 4: 71. (1970)

³ R. Butier: "Psiquiatría y psicología de la Edad madura", in: A.M Freedman H Kaplan; BJ Sadock, : Tratado de Psiquiatría Vol. II Pág. 2645 (1982)

Algunos estudiosos han diseñado investigaciones especializadas, y han elaborado determinados temas que podrían ser tomados de manera independiente de los estímulos externos, de las crisis de todo tipo que pueden acometer en estas edades, y de los estados civiles, económicos y familiares de los implicados.

TEMAS	POLO POSITIVO	POLO NEGATIVO
Cúspide vital	Uso responsable del poder, madurez, productividad.	Dicotomía: ganador-perdedor, competitividad destructiva.
Opciones	Posibilidad de alternativas, actividad institucional.	Fatalismo, escepticismo, renuncia. Pensamiento “todo o nada”.
Fidelidad	Responsabilidad con uno mismo, con la profesión, con los otros, con la sociedad, madurez filial.	Hipocresía, “show off”, autodecepción.
Crecimiento / muerte, fantasía de rejuvenecimiento	“Balance” natural. Conciencia del tiempo, conciencia de las limitaciones corporales.	Esfuerzos desesperados para “ser joven”. Hostilidad y competitividad con los jóvenes y los propios hijos.
Creencias	Fuertes creencias y principios, pero sujetos a flexibilidad y reconsideración. Tolerancia.	Creyente dogmático, religioso intolerante y fanático. Adherente a ideologías extremas.
Ubicación de personas y lugares	Especificidad y solidez de las relaciones, simplicidad en “roles” e ideas.	Difusión, confusión y rigidez. Estereotipia ideativa. Complicación.
Códigos en al comunicación	Síntesis, abreviación, claridad en los asuntos y pocas explicaciones suficientes.	Repetitividad, aburrimiento, impaciencia, “pegajosidad”, redundancia.

A la edad intermedia, se la ha denominado también “la cúspide vital”, o sea el momento en el cual, tal como su nombre sugiere, la persona alcanza el máximo de su potencial, experiencia, poder... Pero también y por lo mismo, desencadena el mito de que "todo comienza a declinar". Como toda cúspide, supone una determinada elevación y altura. Se observan las cosas desde lo alto, el camino que lo ha traído hasta allí y el camino que lo llevará al final...

La inclinación por efectuar revisiones autobiográficas parece ser universal. Aquí más se asemeja a un inventario, una revisión de lo hecho, pensado, actuado, logrado y sentido hasta el momento. La ocasión se presta para pegar saltos cualitativos importantes, luego del balance efectuado.

La pregunta que se impone, es... ¿Qué hacer el resto de la vida que falta por vivir? Siempre se encuentra la posibilidad, frente a preguntas similares, de desarrollar pensamientos fatalistas, sin salida, y que impidan pensamientos alternativos.

El segundo tema que surge, es el de la *fidelidad*. Ligado el concepto íntimamente a la vida conyugal, no se refiere solo a ese aspecto o, por lo menos, no se restringe o limita a ello. La fidelidad es un proceso activo que implica constancia, franqueza y lealtad. Sus ámbitos son la amistad, las instituciones, las obligaciones de todo tipo, sean ellas formales o no. Desde ya, la fidelidad es mutuamente correspondiente: a la fidelidad de la persona *corresponde*

reciprocidad de la otra parte.

El fingimiento, el aparentar una cosa y ser otra, la *hipocresía* en fin, es necesario enfrentarla en esta época de la vida. La hipocresía de los otros es intolerable en la adolescencia, en estas edades, el ser humano es sensible a la hipocresía propia.

La *madurez filial* es un aspecto del desarrollo de esta etapa de la vida que merece especial atención. La edad de los padres, avanzada, con más de 25 años por encima de la propia, supone apoyo emocional y muchas veces económico por parte de los hijos. Las etapas intermedias son importantes en especial para finalizar el duelo por la omnipotencia que ostentaban los padres, cierto sentido de propiedad de ellos hacia los hijos, resolver los conflictos que aún restan con ellos y prepararse para su pérdida. Todos son elementos indispensables para adquirir la madurez filial. La tolerancia, la sensibilidad a los problemas que la ancianidad conlleva, son parte de la vida del adulto.

La *conciencia de la finitud* puede ser desencadenada por un acontecimiento banal o por un hecho altamente significativo, como la enfermedad grave o mortal de un familiar, o la muerte de uno de los progenitores. La idea de la muerte, sin desconocer los elementos depresivos que siempre la acompañan, puede desencadenar reacciones de conducta, en un segundo momento, altamente positivas y constructivas. También, y como fuerte mecanismo defensivo, se pueden desarrollar actitudes opuestas, tales como aparecer con ropas de joven, preocuparse en demasía por la apariencia personal o colocar ingentes esfuerzos en curas de rejuvenecimiento, injertos capilares, cirugías estéticas, etc. Estos mecanismos pueden verse también en la conducta: probarse de continuo la virilidad, búsqueda obsesiva de relaciones sexuales con diferentes mujeres, competir hasta con los propios hijos adolescentes, entrar en competiciones de esfuerzo físico inadecuadas a la edad que pueden causar daños irreversibles.

A medida que la persona va creciendo, va desarrollando todo un *sistema de creencias*, constituida por valores sintónicos con la personalidad y el ambiente, sedimentados por las circunstancias pasadas y la experiencia general. Claro es que el resentimiento, la frustración, la agresividad que no puede canalizar de manera adecuada, pueden derivar en activismo “de extrema” -sea de derecha o izquierda- donde lo importante pasa a ser la imposición de los valores a los otros, en especial de modo violento. Si bien es cierto que hay una concepción general de que en la juventud las ideas predominantes son liberales y de izquierda y que cuando se crece, lo predominante es el conservadorismo de derecha, se ha demostrado que, en general, este hecho tiene que ver con la identificación familiar mucho más que con vicisitudes del medio ambiente, o de rebelión adolescente.

Con excesiva frecuencia, los lugares, los *roles* y *lo ubicación de los individuos* en edades de la andropausia se encuentran desbordados por deberes y obligaciones. Hay un hecho insoslayable: en las edades intermedias, las personas han vivido lo suficiente como para tener numerosos amigos, conocidos, relaciones profesionales, comerciales, de compromiso y parientes cercanos y lejanos. Sin embargo, no se ha vivido suficiente como para lamentarse -por suerte-por pérdidas irreparables o tener que soportar dolores intensos que supone un estrechamiento significativo del mundo que las rodea.

Se suele estar en ambientes con poca o escasa sustancia, muy superficiales y triviales, todo lo cual conduce a la rutina y la fatiga. La mayor parte de los varones de edades intermedias tienden -aunque no siempre lo consiguen- a la búsqueda de la simplicidad en todas las cosas, con el máximo de claridad y el mínimo de complicación. Esto se observa nítidamente en las relaciones interpersonales, que se desea sean llanas, directas y sin muchos vericuetos. Se valorizan sobremanera aquellos vínculos que permiten ser auténticos, llanos y directos. En el polo negativo, cuando las situaciones, los lugares o los roles se conflictúan, tiende a aparecer la confusión, el desdibujamiento de los roles y la complicación con malos entendidos en la comunicación.

Una importancia nada desdeñable tienen las *instituciones sociales* para el varón de edades de la andropausia. No debemos olvidar que el liderazgo, los puestos clave, son ocupados -en general- por personas que están en la cúspide de la edad.

La fuente de recursos y, por lo tanto, la progresión del currículum, la seguridad de la familia, la salud y numerosos factores dependen de las instituciones donde se milita. Hay una fuerte necesidad en depositar esperanzas, vínculos y relaciones de todo tipo en las instituciones sociales. El poder de mantenerlas, transformarlas y hacerlas trascender suele ocupar mucha energía en estas edades.

CUESTIONARIO PARA LA MEDIANA EDAD

Vamos a evaluar, en un vistazo panorámico, cómo lo ha sorprendido la edad mediana a usted, cuál es el nivel de vitalidad, cómo se alimenta actualmente, cómo es su comportamiento por los ritmos biológicos que posee.⁴

En el casillero de *respuestas*, coloque la que más se adapta a usted como por ejemplo: 1 a), 3 c), 7 b)... y así sucesivamente.

CUESTIONES	RESPUESTAS
1. A LA MAÑANA, ME LEVANTO: a) De un salto y en plena forma. b) Con dificultad, muy lentamente. c) Embotado, de mal humor, agresivo.	1
2. REGRESO A CASA EXTENUADO, A LA NOCHE Y TODAVÍA ME QUEDAN POR LO MENOS, TRES HORAS DE TRABAJO: ENTONCES... a) Me tomo un café, me fumo un cigarrillo y la cosa marcha! b) Me apuro para terminar rápidamente. c) Me tiro sobre la cama, me doy un baño caliente prolongado (es probable que así, la cosa vaya mejor).	2
3. TENGO UN DESFALLECIMIENTO EN PLENA TAREA: a) Aprovecho para ir al baño o la cocina y me tomo un trago de agua. b) Hago una pausa para un café o cigarrillo. c) Cambio de actividad. d) Me agarro una rabieta... ¡este trabajo no avanza!	3
4. SEGÚN MI CRITERIO, LA MÚSICA HA DE ESCUCHARSE: a) A partir de las 22-23 hs. y "a todo lo que da". b) En el ómnibus o el coche, con un walkman, para ganar tiempo. c) No tengo tiempo para perder y por lo tanto, no escucho música. d) No con regularidad, pero clásicos o música suave, ambiental, sí.	4
5. MI BEBIDA PREFERIDA ES: a) Vino o cerveza o champagne. b) Jugo de frutas. c) Agua.	5
6. ¿CUÁL ES MI META EN LA VIDA? a) No me lo planteo. b) Vivir libre de problemas tales como el cáncer, las huelgas, el hambre, las	6

⁴B. Combi: Control del estrés. Ediciones Mensajero. Bilbao, España 1989, Pág. 43y sig.

<p>incomodidades...</p> <p>c) Ganar mucho dinero para poder pasar unas vacaciones de ensueño en el Caribe.</p> <p>d) Hacer cosas interesantes y útiles.</p>	
<p>7. MIRANDO EL FUTURO Y CONSIDERANDO EL PROGRESO CIENTÍFICO:</p> <p>a) Me siento tranquilo, ya que el sentido común prima por sobre todo.</p> <p>b) Todo marcha cada vez peor.</p> <p>c) Es algo que no me preocupa de verdad.</p> <p>d) Algún día se resolverán todos los problemas.</p>	7
<p>8. DE FRENTE A MI VIDA INTERIOR, A LA VIDA DESPUÉS DE LA MUERTE, PIENSO QUE:</p> <p>a) Son todas "macanas"</p> <p>b) Confío en los especialistas; que se ocupen los sacerdotes o religiosos.</p> <p>c) Soy creyente y practicante, así que....</p> <p>d) Me parece más importante hacer el bien alrededor mío, que participar de ceremonias religiosas.</p>	8
<p>9. ¿CUÁL ES MI REACCIÓN SI ACIERTO A "LA GRANDE" EN LA LOTERÍA?</p> <p>a) Dormir, pues la jornada ha sido dura.</p> <p>b) Invito a todos los amigos a festejar en el mejor restaurante de la ciudad y acabar la velada en una sala de fiestas.</p> <p>c) Me pregunto qué cosa voy a hacer con tanto dinero.</p>	9
<p>10. TOMO SEDANTES, COMPRIMIDOS PARA DORMIR:</p> <p>a) Jamás. No me gusta.</p> <p>b) Por si acaso, tengo en mi botiquín.</p> <p>c) Tomo habitualmente, sí.</p>	10
<p>11. ESTOY HACIENDO COLA PARA SACAR BOLETOS PARA EL TREN; ME QUEDAN POCOS MINUTOS PARA LA SALIDA A HORARIO Y LA COLA NO AVANZA:</p> <p>a) Renfunfuño contra los idiotas que no llevan nunca cambio, ni dinero suelto.</p> <p>b) ¡Bueno...! ¡Faltan aún algunos minutos!</p> <p>c) Enciendo un cigarrillo, para tranquilizarme.</p> <p>d) Me adelanto, empujo, para no perder el tren.</p> <p>e) Miro, inquieto, una y otra vez el reloj.</p>	11
<p>12. UN MIEMBRO DE MI FAMILIATENÍA QUE VENIR A VERME HACE YA UNA HORA; NO LLEGA Y EL TELÉFONO DE SU CASA NO RESPONDE:</p> <p>a) Lo espero y...lo espero.</p> <p>b) Lo espero y me inquieto con los minutos.</p> <p>c) Aprovecho y pongo un poco de orden en mis cosas.</p> <p>d) Telefono a todo el mundo, para ubicarlo.</p>	12
<p>13. AL FINAL DEL DÍA, ME AGARRA UN DOLOR DE CABEZA VIOLENTO:</p> <p>a) Soy partidario de los métodos heroicos: una ducha fría.</p> <p>b) Simplemente una aspirina.</p> <p>c) Me tiro en la cama, esperando que pase.</p> <p>d) Nunca me duele la cabeza</p>	13
<p>14. LOS TRABAJOS SENCILLOS, DOMÉSTICOS, ARREGLOS DE LA CASA, LIMPIAR LOS PLATOS, ME RESULTAN:</p> <p>a) Una fuente de alegría: me gusta colaborar.</p>	14

<p>b) Constituyen una preocupación menor.</p> <p>c) Es un mal necesario.</p> <p>d) No me gusta y lo considero impropio de un varón.</p>	
<p>15. MI CONSUMO DE CAFÉ:</p> <p>a) Es de una taza por día.</p> <p>b) Alrededor de cinco tazas por día.</p> <p>c) Prefiero el aire puro.</p>	15
<p>16. SI VIVIERA EN UN PUEBLITO A DOS O TRES KILÓMETROS DE MI TRABAJO, HARÍA LOS DESPLAZAMIENTOS:</p> <p>a) A pie o en bicicleta.</p> <p>b) En el transporte común.</p> <p>c) En coche, ya que me da más libertad.</p> <p>d) Odio los transpones.</p>	16
<p>17. MI CONSUMO DE CARNES ROJAS, EMBUTIDOS, FIAMBRES, ETC.:</p> <p>a) Es en torno a tres veces por semana.</p> <p>b) Es una vez al día.</p> <p>c) Es en todas las comidas.</p>	17
<p>18. EN TREN DE ELEGIR EN EL MENÚ DE UN RESTAURANTE, ELIJO, COMO PRIMER PLATO:</p> <p>a) Un plato tipo "antipasto", con embutidos.</p> <p>b) Una ensalada mixta, a base de legumbres crudas.</p> <p>c) Una sopa.</p>	18
<p>19. ¿ME GUSTA EL AZÚCAR, LOS DULCES, LOS HELADOS?</p> <p>a) Obvio. Me enloquecen. Además, es el alimento muscular por excelencia.</p> <p>b) Sí. Me gustan.</p> <p>c) Prefiero fruta fresca, y rara vez como cosas que no sean naturales.</p> <p>d) Soy un goloso, especialista en repostería.</p>	19
<p>20. MÁS BIEN, TIENDO A:</p> <p>a) Pensar poco y actuar mucho.</p> <p>b) Pensar mucho y actuar mucho.</p> <p>c) Pensar poco y actuar poco.</p> <p>d) Pensar mucho y actuar poco.</p>	20
<p>21. EN CONJUNTO, PARA MÍ LA VIDA ES:</p> <p>a) Hermosa.</p> <p>b) Maravillosa, llena de sobresaltos inesperados.</p> <p>c) Más bien triste.</p> <p>d) Hipócrita.</p>	21
<p>22. DENTRO DE MI ACTIVIDAD HABITUAL (ESTUDIO, PROFESIÓN, TAREAS COTIDIANAS):</p> <p>a) Soy entusiasta y hago cuanto puedo, sin caer en la cuenta del paso del tiempo.</p> <p>b) Trabajo porque es necesario, pero preferiría una tarea más interesante.</p>	22
<p>23. A LA NOCHE ME ACUESTO:</p> <p>a) Cuando me domina el sueño.</p> <p>b) Siempre a la misma hora.</p> <p>c) Más bien tarde, una vez concluido el trabajo.</p> <p>d) A hora muy variable.</p>	23
<p>24. COMO FRUTA:</p> <p>a) En todas las comidas y de lo más variada.</p> <p>b) Una fruta al día.</p> <p>c) Casi nunca.</p>	24

25. ME ENCUENTRO:

- a) Siempre en forma, nunca estoy enfermo.
- b) Habitualmente cansado, algo triste.
- c) Con altibajos, a veces triste, otras, normal.
- d) Con frecuencia en forma, resfriado en invierno.

25

RESULTADOS:

a) ¿CUÁL ES EL NIVEL DE ESTRÉS EN LA ANDROPAUSIA?

- *Respuestas de 5 puntos:* 1B, 2B, 3B, 5B, 6C, 7D, 9C, 10B, 10C, 13A, 13B, 14D, 15A, 16B, 16C, 17B, 18C, 19B, 20C, 21A, 23D, 24B, 25C, 25D.

- *Respuestas de 10 puntos:* 1C, 2A, 4A, 4B, 5A, 6A, 6B, 7C, 8A, 8B, 9B, 10D, 11A, 11C, 11C, 11E, 12A, 12B, 12D, 13D, 14C, 15B, 16D, 17C, 18A, 19A, 19D, 20D, 21C, 21D, 22B, 23C, 25B.

El nivel de tensión, sobre 250 puntos posibles, es:

- 0 puntos. No hay tensión, transcurre la andropausia sin problemas y sin estrés.
- Entre 5 y 150 puntos: es necesario tomar precauciones. No siempre la andropausia marchará por carriles sin tropiezos, hay indicadores de tensión.
- Entre 155 y 250 puntos: es necesario, imperioso, poder modificar los estilos de vida, y los factores estresantes.

b) ¿CUÁL ES EL NIVEL DE VITALIDAD Y DINAMISMO EN LA ANDROPAUSIA?

- *Respuestas de 5 puntos:* 1B, 3D, 5B, 14D, 24B, 25C, 25D.

- *Respuestas de 10 puntos:* 1A, 2A, 2B, 3A, 3C, 5C, 6C, 6D, 7A, 7D, 8C, 8D, 9B, 10A, 11D, 12C, 12D, 13A, 13D, 14A, 15C, 16A, 17A, 18B, 19C, 20A, 20B, 21A, 21B, 22A, 24A, 25A.

Sobre un total teórico de 230 puntos, es necesario contabilizar:

- 0 puntos: no hay dinamismo. Estado complicado, puesto que suele ir acompañado de estrés intenso.
- Entre 5 y 150 puntos: hay dinamismo, pero el estado es oscilante, puesto que hay demasiado consumo interno.
- Más de 150 puntos: dinamismo intenso. Es preciso compararlo con el ítem del estrés. Si este es alto, hay indicios de que el sistema interno puede agotarse en cualquier momento, puesto que está funcionando con gran consumo de la reserva energética.

c) ¿QUÉ CALIDAD TIENE LA ALIMENTACIÓN?

- *Respuestas de 5 puntos:* 5B, 18C, 19B, 24B.
- *Respuestas de 10 puntos:* 5C, 15C, 17A, 18B, 19C, 24A.

Sobre un total teórico de 60 puntos, es necesario contabilizar:

- De 0 a 20 puntos: los nutrientes que se incorporan son escasos o de mala calidad, y exponen al estrés.

d) ¿QUÉ CALIDAD DE RESPETO A LOS RITMOS BIOLÓGICOS SE TIENE?

- *Respuestas de 5 puntos:* 4C, 9C, 25C.
- *Respuestas de 10 puntos:* 1A, 2C, 3A, 3C, 3D, 4D, 9A, 13C, 13D, 15C, 23A, 23B, 25A.

Hay un total máximo teórico de 90 puntos. Cuanto más próximo se encuentre el puntaje obtenido a este puntaje de 90, implicará mayor respeto a los ritmos biológicos, en particular de sueño, de tiempo dedicado a uno mismo, etc.

Un valor inferior a los 30 puntos, implicará una posible alteración en los ritmos que gobiernan todo nuestro sistema nervioso neurovegetativo. El estrés está allí nomás.

e) ¿QUÉ CLASE DE VIDA INTERIOR SE TIENE? ¿HAY IDEAS POSITIVAS?

- *Respuestas de 5 puntos:* 21A.
- *Respuestas de 10 puntos:* 6D, 7A, 7D, 8C, 8D, 14A, 21B, 22A.

Hay un total máximo de 60 puntos. Si existen escasas ideas positivas, con escasa vida interior, el puntaje no superará los 15-20 puntos. Cuanto más se acerque al nivel de 60, mucho más se estará protegido del estrés en la andropausia.