

Todo sobre la **ANDROPAUSIA**

apex
urology

Edición # 4: Junio 2024

¿Te sientes más cansado de lo normal, con cambios de humor o baja en el libido?

Podría ser la andropausia.

Así como la menopausia en las mujeres, los hombres también pasan por cambios hormonales a partir de los 45 años aprox., que son completamente normales y se deben a un descenso en los niveles de testosterona.



Síntomas:

- Cansancio o fatiga crónica
- Cambios en el estado de ánimo
- Disminución en la fuerza o masa muscular
- Baja en el libido
- Caída de cabello

¿Sabías
que?

Mantener una dieta equilibrada y hacer ejercicio puede ayudar a manejar los síntomas de la andropausia.



Pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia.

¡Inténtalo!

La andropausia no es el fin del mundo. Es solo una etapa más en la vida y, con la actitud correcta y algunos cuidados, puedes seguir disfrutando de cada momento.

No dejes que los síntomas te controlen. Toma las riendas de tu salud y bienestar.

Estamos a tus órdenes. Te esperamos en consulta.

better life

Dr. Carlos E. López / Urólogo
Director Médico de Apex Urology



Más información

  @apexurology

 624 239 33 11

 apexurology.mx

 Blvd. Mauricio Castro, local 1 Col. Magisterial. San José del Cabo, B.C.S.