

"SALUD MASCULINA" Andropausia?

Por : PABLO SAZ PEIRO

Una noche, estando de cena con unos amigos, me sorprende el hecho de que saquen una cajita llena de pastillas y comiencen a tomarlas antes de la cena. A pesar de tener sólo entre 40 y 50 años, están supermedicados para múltiples dolencias y la solución buscada a través de pastillas, aunque muy común, no parece ser una solución a largo plazo, sino una manera de alargar problemas y crear dependencia de las pastillas.

Propongo un plan: revisar todos y cada uno de los achaques físicos y psicológicos que nos afectan a todos los que estamos y, en base a todo ello, diseñar un plan de actuación lógico fundamentado en cuidados generales naturales que ayuden a prescindir de esa hipermedicación actual y de la futura, e incluso favorecer la regeneración y el rejuvenecimiento.

Empezamos a hablar de la Medicina Ayurvédica y de cómo en este tipo de medicina se tratan comúnmente la virilización y el rejuvenecimiento.

Así, sentados, vamos repasando los cambios producidos en el cuerpo: se nota la pérdida de cabello, el encanecimiento, la pérdida visual, la pérdida de elasticidad de la piel, modificación y caries de algunas piezas dentales, acúmulo de grasa en el cuello, en la cintura abdominal, tensión arterial alta, pérdida de masa muscular y de fuerza, sensación de digestiones más pesadas, cierta dificultad al comenzar a orinar y goteo al terminar, un indicador de probable hipertrofia o congestión de próstata, pérdida de flexibilidad articular y por tanto mayor rigidez, pérdida de calcio al efectuar menos movimiento, acompañado a temporadas de lumbago, ciática o contracturas musculares.

Todos estos cambios modifican el cuerpo en una cascada de problemas concatenados: aumento de grasa---->pérdida muscular---->menos ejercicio---->más descalcificación---->pérdida de masa ósea---->vida sedentaria----> más congestión de vientre---->hipertrofia de próstata----> menos entrenamiento respiratorio---->menos oxígeno.....

Y, en relación a todos estos cambios, una gran cantidad de publicidad médica prometiendo soluciones y medicación para todo, remedios mágicos en forma de pastillas para solucionar todos los males que a la larga no ofrecen ningún cambio, con lo cual se entra en la espiral de la hipermedicación, a la que se añaden solos los efectos secundarios que a su vez crean más problemas.

A las campañas de los diagnósticos preventivos de alteraciones uterinas y de mama se están añadiendo los diagnósticos especiales para descubrir próstatas alteradas y las propuestas de cirugía temprana de la próstata.

Ultimamente los medios de comunicación hablan profusamente del cáncer de próstata, dando la impresión de que los urólogos están lanzados a la busca y captura de cánceres de próstata.

Mediante la proliferación de pruebas diagnósticas de marcadores tumorales específicos se ha intentado llegar a diagnósticos rápidos de este tipo de tumores, el tercero en importancia entre los varones. Mucha gente tiene ya terror porque en un análisis le ha salido el P.S.A. (antígeno prostático específico) alto. Hay que decir que este antígeno es una glucoproteína existente en el epitelio prostático normal y en el maligno. No tiene especificidad ni sensibilidad suficiente

para detectar el cáncer, ya que en el 20% de las hipertrofias prostáticas benignas se halla aumentado.

Hemos de señalar que el tratamiento y prevención de la hipertrofia de próstata benigna se basa en la dieta vegetariana sin especias picantes ni alcohol, rica en soja, fibra, agua, semillas de calabaza y girasol, práctica habitual de ejercicio, especialmente en plano inclinado, evitar el sedentarismo y tomar plantas como *Pigeum Africanum* o *Sabal Serrulata*.

Respecto al cáncer de próstata hay que comentar que los tratamientos más agresivos tales como cirugía, radioterapia y quimioterapia, no están entre los más eficaces, y que sí lo están los estrógenos o medicaciones inhibitoras de la testosterona, con mejores resultados que la prostatectomía y la castración; hoy en día se controlan más del 70% de los tumores de próstata, mientras que en 1980 el 90% eran incurables.

Ante estos problemas, están bien las revisiones de diagnóstico preventivo, pero hay que ser más reservado con los tratamientos agresivos ya que no han demostrado tanto su eficacia. La prueba de presunción diagnóstica de mayor eficacia continúa siendo la palpación directa de la próstata a través del recto. Tampoco es necesario que el médico tenga que palpar de vez en cuando, sino sólo si hay molestias. La confirmación del diagnóstico ha de ser mediante biopsia.

La prevención se encuentra en el modo de vida: ejercicio, no vida sedentaria, medio ambiente o sustancias que hay en él como son los disruptores hormonales, plaguicidas, herbicidas, procurar alimentarse de productos que no los contengan. Es importante la utilización de vegetales ricos en carotenos, especialmente los licopenos del tomate han demostrado su acción preventiva.

Me gustaría dejar claro que al llegar a los 40 años debemos permitirnos un espacio para reflexionar cuál es nuestra acción ante los grandes contaminadores mundiales: radioactividad, agricultura química, armamento biológico, químico y convencional, etc, que amenazan realmente nuestra salud y que pagan y distorsionan a la llamada ciencia para que "cree" dudas incluso con lo más razonable de la ciencia de la prevención.

Hay científicos normalmente bastante bien pagados que nos explican:

- Lo bueno de la radiactividad
- Lo bueno de plaguicidas y herbicidas.
- Lo saludable del vino y las bebidas alcohólicas en general, del tabaco, de la carne de cerdo y del azúcar blanco.

Es bueno que en esta mitad de la vida nos paremos a reflexionar con qué tipo de ciencia nos quedamos y qué ciencia queremos para mantener nuestra salud y la de los demás, es una buena edad para tomar decisiones.

Otro problema a tener en cuenta a esta edad es el cáncer de colon. La base principal de su prevención y tratamiento estriba en la alimentación, y no sólo en la prevención primaria, sino en la prevención de recidivas después de una operación de pólipos o adenocarcinomas de colon. La alimentación vegetariana y la supresión de carcinógenos en la dieta: nitratos, pesticidas, tabaco, alcohol, es fundamental.

También comienza a haber miedo al infarto y la angina de pecho porque continúan siendo una de las mayores amenazas a esta edad de 40 o 50 años. El tratamiento principal: dieta vegetariana, ejercicio adecuado, meditación, relajación, combatir el estrés. La medicación y la cirugía son parches para resolver urgencias.

La impotencia sexual también puede representar un problema. Todo el mundo intenta solucionarla a base de medicamentos y cirugía, siendo que ambos poseen grandes efectos secundarios. Muy pocos hombres recurren a la mejora física, psíquica y social, que constituyen la base de la recuperación de la potencia física, el erotismo, la creatividad y la fertilidad (BIOSCH 1997).

La depresión es otro de los diagnósticos que acompaña y cuya solución se busca en el pastillero, cuando a veces es el único recurso que tiene el cuerpo para replantear la vida de esa persona. A veces hay que beber el trago amargo de la depresión para equilibrar los neurotransmisores de la mente y prepararlos y tonificarlos para conseguir un buen "tono" en la vida. La medicación sólo es una pequeña ayuda y hay que pensar en ella sólo en este sentido, no como la gran solución. Esta, como siempre, hay que buscarla dentro de nosotros y en el medio social que nos toca vivir; mejorar la comunicación, recibir buenos consejos, puede ser un buen punto de partida para descubrir nuevas posibilidades.

La obesidad y el aumento del colesterol, la diabetes tipo II son enfermedades relacionadas con los hábitos de vida que pueden dar la puntilla a partir de los 40. Hay que centrarse en lo importante de unos hábitos alimenticios saludables y hacer suficiente movimiento y ejercicio para evitar tanto la obesidad como el colesterol y la diabetes, si bien podemos ayudar con plantas utilizadas como medicamentos, centrarse en que los pilares más importantes para resolver estos problemas a largo plazo son la dieta y el ejercicio.

Alrededor de los 40 la vida nos puede dar un primer aviso de que el cuerpo es temporal y que tiene un tiempo limitado. Esto nos hace estudiar que nuestro material genético posee capacidad para vivir 120 años y, si no lo consigue, es por el mal cuidado y deterioro ambiental que afecta a nuestras células. Asimismo nos hace pensar en la capacidad de regeneración y de rejuvenecimiento que tienen nuestras células. Esto ya lo vieron hace muchos años otros médicos observando animales como la salamandra o los lagartos, que son capaces de regenerar la cola y, viendo cómo el hombre cicatriza y arregla sus huesos, se pensó que nuestro cuerpo mantiene y produce sustancias con capacidad regeneradora y que, sometido a distintos procesos y cuidados, es capaz de utilizar al máximo sus capacidades regeneradoras. Entre las medicinas más antiguas que plantearon este proceso se encuentra la ayurvédica, y voy a partir de su esquema para plantear un modo de vida útil para mejorar la calidad de vida, para contribuir a la revitalización.

1) Primer punto que plantea la medicina ayurvédica para alargar la vida: comer lo justo y necesario. Hoy se ha comprobado en experimentos animales sobre ratas que si se alimentan con dietas hipocalóricas o muy justas en calorías duplican o triplican la edad de las que comen demasiado.

2) A menor temperatura se vive más que a temperaturas superiores a la nuestra.

3) Es importante disminuir la "temperatura" mental. Los que dicen la verdad, jamás se enojan y están serenos, rejuvenecen día a día. La alegría y la tranquilidad de conciencia son grandes rejuvenecedores.

4) Otra de las técnicas es retirarse a un lugar tranquilo en la Naturaleza, fuera del trabajo. Es la oportunidad de la soledad, de plantearse nuevos hábitos de vida, de planificar la vida para vivir lo mejor y el mayor tiempo posible.

5) También se plantea el tomar sustancias rejuvenecedoras pero, antes de tomarlas, el cuerpo debe estar limpio, de lo contrario sería como teñir una tela sucia. Estas sustancias rejuvenecedoras actúan a tres niveles de potencia:

- Los ingredientes medicinales: calidad y principios que llevan los alimentos. Se van a utilizar casi todos los alimentos, sobre todo vegetales: ajo, romero, regaliz, almendras, dátiles....
- El poder de los mantras las canciones, el tiempo usados en su preparación, teniendo en cuenta también el momento adecuado en que se coge el alimento, cómo se cocina y en el tiempo adecuado, compérselo a gusto y a una buena hora del día.
- El poder de la persona que prepara las sustancias: aquí está el arte del cocinero, el arte del buen médico, el potencial del efecto placebo y de la misma sabiduría del médico que aconseja. Todo estos puntos siguen siendo válidos hoy día.

La virilización y el rejuvenecimiento van unidos en la medicina ayurvédica. Sus médicos han estado siempre al lado de favorecer la fertilidad y, en otras ocasiones, con la obligación de atender como médicos a dueños de harenes. En esta medicina se habla de mantener el "jugo" de la flexibilidad, se estudia mucho la libido saludable, la acción de distintos jugos de frutas, vegetales, leche, azúcar, ajo, cebolla, y plantas como la Mucuna Pruriens, con la cual se preparaba una mermelada con gran contenido en L-DOPA, que servía no sólo para mejorar el Parkinson, sino para que la persona mayor con Parkinson pudiese normalizar sus movimientos y relaciones sexuales. No obstante, también se critican las malas prácticas de quienes intentan de malas maneras conseguir afrodisiacos que perjudican la salud y se entiende que esto sólo puede ser aconsejado por malos médicos que a la larga y de hecho van a perjudicar a sus pacientes. En la reciente historia de la medicina hemos vivido como se recomendaba testosterona para aumentar la virilidad hasta que se descubrió que producía cánceres de próstata.

El mantener el cuerpo jugoso y el emplear jugos vegetales para ello es un redescubrimiento de nuestra dietética moderna, sobre todo con la aparición de los antioxidantes vegetales, presentes en zumos de frutas y verduras, e incluso el jugo de la oliva, el aceite.

Estas técnicas para mantener la juventud según la medicina ayurvédica continúan teniendo vigencia hoy en día. Dice Michel Odent: *"El agua posee un poder terapéutico en la medida en que es un catalizador de nuestra necesidad de sobrevivir. La curación va unida a la supervivencia y la necesidad de sobrevivir como individuo va unida a la necesidad de sobrevivir como especie, el eros, la virilidad, la sexualidad, van unidos a la regeneración y a la salud"*.

La propuesta que hago a mis amigos pastilleros es concentrarse en practicar, o llevar a su vida diaria, técnicas sencillas higiénicas para el cuidado diario, que a la vez provocan estímulos regeneradores en el organismo. Entre estas técnicas naturistas tenemos:

1) El uso del agua fría. Va a proporcionar un buen entrenamiento al sistema termorregulador, una mejora circulatoria y un aumento o estímulo del sistema inmunológico. Además, sabemos que su estímulo es capaz de alargar la vida en animales. Podemos señalar tres técnicas para usar a diario:

- Frotación general con agua fría, cuidando la piel y las glándulas sebáceas.
- Caminar de 5 a 10 minutos descalzo por la hierba o la arena.
- Baño de asiento frío, que contribuye a la producción y mejora de espermatozoides y al que siempre se ha considerado como rejuvenecedor.

2) La práctica de ejercicio: mejora el tono muscular y la circulación de pequeños vasos en general. Tres técnicas a señalar:

- Carrera de unos 15 a 20 minutos diarios.
- Un ejercicio que moviliza todas las articulaciones hasta su límite, como es el Hatha Yoga, que nos puede ayudar también a ampliar otro tipo de límites.
- Ejercicio en plano inclinado, interesante para descongestionar vísceras y mejorar la circulación cerebral. Este es el ejercicio ideal para descongestionar la hipertrofia de próstata.

3) Masaje del vientre, suave, en el sentido de las agujas del reloj, tal como se hace en la técnica de Mayr Kur. Mejora la digestión y ayuda a descongestionar el vientre.

4) Práctica de respiraciones profundas, que oxigenan mejor todo el organismo, con retenciones de 40 a 60 segundos a pulmón lleno, que estimulan la regeneración y la producción de hematíes. Hacerlo una vez al día.

5) Estar en paz consigo mismo y con los demás. Recordarlo antes de dormir y luego dormir a gusto, el sueño es la actividad más regenerante que tenemos, sobre todo para la piel.

6) Dieta. Procurar que nuestra dieta contenga un 80% de alimentos crudos, ricos en antioxidantes. Si utilizamos jugos, que sean frescos y bien insalivados. Utilizar alimentos sin pesticidas ni herbicidas. Los disruptores hormonales causan estragos en la cuarentena, produciendo cánceres de mama y de testículo. Suprimir tóxicos como el alcohol, café, tabaco, carnes y azúcares refinados de todo tipo. Aumentar el consumo de fibra: linaza, salvado de avena, pectina. Tomar alimentos como grosellas, col, aceite de oliva.

7) Practicar relajación y control mental con técnicas que nos hagan aprovechar el optimismo y el aspecto positivo de nuestra vida en el presente y en el futuro.

8) Una parte importante como técnica de rejuvenecimiento es el ayuno, practicado un día por semana o 4 días al mes, o 20 días al año. Se puede practicar con caldos de verdura e infusiones que ayudan a hidratar el cuerpo. Este ayuno irá seguido de una dieta justa en calorías y es una de las técnicas que más ha demostrado su capacidad para alargar la vida y estimular el rejuvenecimiento y la salud. Es importante, al salir de los ayunos, vigilar que la

dieta sea de calidad. El ayuno no es sólo un "cambio de aceite" a los 40, sino también una técnica que nos ayuda a asumir la adaptación y el cambio.

9) El contacto con el aire libre y con el sol siempre que podamos, protegiendo la piel del sol cuando quema y tomándolo con precaución en invierno.

10) La hidratación corporal, tanto interna como externa; el agua en bebida o en baño es una clave para rejuvenecer y a la vez, fuente de vida, estimula la sexualidad y la procreación, tal como relata M. Odent en su libro sobre "El agua, la vida y la sexualidad"; en dicho libro menciona la anécdota de una pareja que recuperaba su instinto sexual y de procreación con sólo pensar en bañarse en la piscina o en el mar.

Cuando proponemos un cura de rejuvenecimiento, al igual que en la medicina ayurvédica, es útil incluir un retiro. Elegir un balneario o centro de salud retirado, en el campo, y durante unos días, practicar las técnicas anteriormente mencionadas, y hacer que entren a formar parte de nuestra vida cotidiana, a la vez que en esos días nos centramos en la meditación sobre lo siguiente, por ejemplo:

- El cuidado del cuerpo que tenemos para esta vida.
- La misión y finalidad de nuestra propia vida.
- Cómo podemos mejor realizar esa misión.
- El valor de la salud, de una vida saludable, agradable y larga.
- La posibilidad de desarrollar nuestras propias capacidades de autorregulación o de vis medicatrix naturae, la capacidad de autocuración, y de mantener la salud hasta el último instante de nuestra vida.
- Sentirnos en paz con nosotros, el medio ambiente, las personas que nos rodean, medir nuestras posibilidades para contribuir a mejorar nuestro cuerpo, nuestro medio social, etc.
- Para regenerarse hay que soltar lo viejo, lo que sobra, lo accesorio y así concentrarse en las fueras interiores y medir la posibilidad de lo que quede de vida. A veces, en esa crisis de los 40 se dan todas estas posibilidades de golpe, con lo cual, saber plantearlas y asimilarlas puede ser una clave de rejuvenecimiento en sí misma, y más todavía si tenemos en cuenta el aprovechar al máximo toda la experiencia física, psicológica y espiritual que hemos acumulado hasta entonces.

BIBLIOGRAFIA

- SVOBODA, Robert. Ayurveda, medicina milenaria de la India. Ed. Urano. Barcelona 1995.
- CALBON, Cherie y KEANE, Maureen. Zumos para su salud. Ed. Martínez roca. Barcelona, 1997.
- GOMEZ, A. Genéticamente, el hombre está preparado para vivir 120 años. Diario Médico 8-X-1998.
- RAUCH, Eric. La depuración intestinal según Mayr. Edita Dra. Cecilia Miranda. La Plata 1997.
- SAZ, Pablo. La semana, un ciclo biológico olvidado. Ed. el autor.
- ODENT, Michel. El agua, la vida y la sexualidad. Ed. Urano, Barcelona, 1991.
- BOSCH, Luis. Energía sexual. Re. Cuerpo Mente. Nov 1997.
- Europa Press. El 70% de los tumores de próstata se pueden llegar a controlar. Diario Médico, 19 Octubre 1998.