

La crisis de los 50, ¿la juventud de la madurez? (Para Mujeres y Hombres)



¿Has cumplido ya los 50 años? Si es así, felicidades. Esto quiere decir que, en la mayoría de los casos, **has vivido una gran cantidad de experiencias y has alcanzado una madurez envidiable.**

Sin embargo, los 50 años también pueden traer consigo una serie de problemas/preocupaciones/reflexiones. Estamos hablando de la conocida “crisis de los 50”. Y es que cerca del 82% de los hombres sufren andropausia al llegar a los 50 años, mientras que en ellas también ocurren cambios significativos a todos los niveles.

La crisis de los 50 no es solo cosa de hombres que se compran un coche deportivo o una bici de montaña. La mayoría de las mujeres se ven en la tesitura de afrontar unos cambios hormonales importantes. Además, cuando en una casa, la “crisis de los 50” se junta con la de la adolescencia... ¡Se multiplican los problemas!

“Los 40 son la edad madura de la juventud. Los 50 suponen la juventud de la edad madura”.

-Victor Hugo-

La “crisis de los 50” y ser mujer

Escribe Jill Shaw Ruddock en su libro “The Second Half of your Life” que, llegados los 50, **las hormonas que lo han regulado todo empiezan a batirse en retirada**, provocando cambios en la mujer. Esto se manifiesta a través de ansiedad, cambios de humor, insomnio, palpitaciones, desilusión y ganas de llorar.

Cumplir los 50 años, para ellas, puede ser algo así como subirse a una montaña rusa. Durante la “segunda mitad de la vida”, ellas llegan al final de la etapa fértil (menopausia) en cuanto a la reproducción se refiere. En este sentido, señalar que la palabra menopausia viene del griego “mens”, mensualmente, y “pausi” que significa cese.

Los tiempos han cambiado. En épocas anteriores, cuando una cumplía 50 años, lo normal es que los hijos ya estuvieran emancipados. **Ahora la realidad puede ser bien distinta para algunas familias.** Tener a los hijos en casa puede hacer que “los cambios de los 50” supongan desafíos mayores.

Me cuenta una buena amiga de 52 años que un día se levantó de la cama y se miró al espejo. No se reconocía. **Al disminuir el nivel de estrógenos, la piel había perdido elasticidad y firmeza.** Su pelo se había vuelto más fino y frágil.

Pero no todo está perdido, de hecho puede que nada o muy poco lo esté. **Los 50 de ahora tampoco son como los de antes en muchos sentidos.** Pensemos, por ejemplo en Monica Bellucci, que suena y con fuerza como “la nueva chica Bond”. Por otro lado, al llegar a los 50, una mitad de siglo nada más y nada menos, **las voces de la duda dentro de la cabeza se acallan.** Las mujeres aumentan la coherencia entre la imagen que proyectan y quienes son en realidad, volviéndose más creativas y ambiciosas. Pasada la barrera, que supone una crisis en muchos

casos, muchas vuelven la mirada hacia el futuro con una ilusión renovada.

Crisis de los 50 y andropausia

8 de cada 10 hombres sufren andropausia, algo así como la menopausia masculina. **La andropausia también coincide con la crisis de la mediana edad en el hombre.** Algunos signos identificables de la andropausia son los siguientes:

- Disminución del deseo sexual, disminuyendo la función eréctil.
- **Sequedad del cabello y piel.**
- Aumento de la grasa corporal y de la sudoración.
- **Debilidad muscular e insomnio.**
- Mayor irritabilidad o ansiedad.
- **Alteración en la composición de los huesos.** Disminuyen los minerales necesarios para fortalecer los mismos.

El hombre, al llegar a los 50, puede perder interés en completar proyectos que antes le entusiasmaban. Asimismo, puede tener la sensación de ser incapaz de generar nuevas ideas y estar menos predispuesto a competir con otros hombres. Además, no es rara una bajada circunstancial en los niveles de **autoconfianza, tenacidad, dinamismo, etc.** Esto puede provocar una sensación de intranquilidad, nerviosismo o irritabilidad.

Los hombres se vuelven más propensos a desarrollar estados depresivos cuando alcanzan la mitad de siglo: **acumulan más papeletas para que su tristeza y apatía se apodere de ellos.** Ojo, estamos hablando de probabilidad, no estamos diciendo que esto sea siempre así.

Al llegar los 50, ¿perdemos

juventud?

Lo que parece claro es que **la pérdida de juventud aumenta la probabilidad de una crisis vital cargada de ansiedad e incertidumbre**. Esto puede hacer que florezcan estos estados depresivos. El hombre no sabe cómo responder a una serie de preguntas existenciales que antes no se hacía; o que sí se hacía, pero sin importarle tanto la respuesta.

Además, **se puede producir una identificación con sus propios padres**. Es decir, al envejecer sus padres, éstos se hacen más dependientes de sus hijos (que ahora tienen 50 o más años). Será fácil que imaginen o tiendan a pensar que lo que les está pasando a sus padres ahora, les pasará a ellos en poco tiempo. Esta proyección de futuro puede generar mucha tristeza y hacer más profunda la crisis si hay alguna enfermedad degenerativa o crónica en la ecuación.

También, **al llegar a los 50, hay una serie de pensamientos recurrentes que suelen aparecer en sus cabezas y no ayudan demasiado**. Estos pensamientos pueden ser del tipo “me siento viejo”, “nadie conoce ya la música que a mí me gusta” o “con frecuencia la gente joven me trata de señor o señora”.

Este tipo de pensamientos se van haciendo cada vez más frecuentes y provocan unas sensaciones de vacío, tristeza e incluso miedo. Así, es importante cambiar estos pensamientos por otros amortigüen la sensación de desorientación que suele aparecer en las crisis o periodos de grandes cambios.

Muchos pensarán que los 50 es una buena edad. Hemos alcanzado una madurez que muchos jóvenes desearían para sí mismos. Otros pensarán que, al pasar el medio siglo, han perdido juventud y energía. Lo que está claro es que no podemos volver hacia atrás y **no nos queda otra que cuidar de nuestra salud y disfrutar de la mejor manera de las posibilidades y oportunidades que tengamos**; todo ello, con independencia de nuestro año de nacimiento.

Fuente: lamenteesmaravillosa.