

EL PAÍS SEMANAL

ESPECIAL
ESTILO
HOMBRE

LA SEGUNDA VIDA DE ÁLEX CORRETJA

por Manuel Jabois
fotografía de
Santiago Belizón

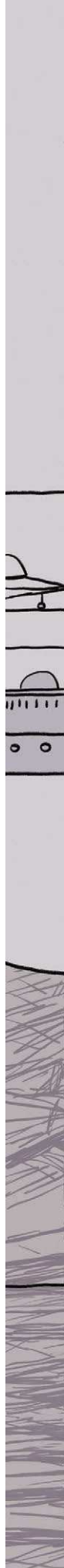


LOCOS POR LA TESTOSTERONA

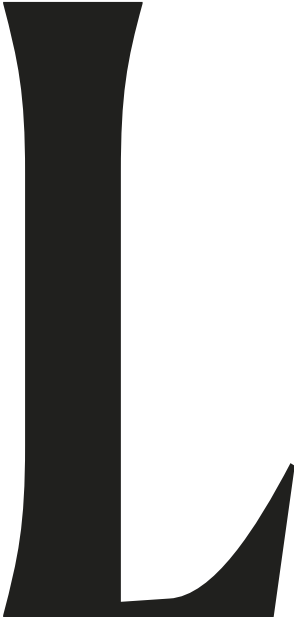
Es la única hormona que siempre ha tenido ideología. Ahora vive su segunda fiebre. Tras décadas de olvido por sus riesgos sobre la salud, la testosterona ha vuelto con fuerza, empujada por políticos que la reivindican como la llave del éxito. Un tercio de quienes la consumen no la necesitan.

por Karelía Vázquez
ilustración de Javi Aznárez

REPORTAJE







A ERECCIÓN MATUTINA es el patrón oro para calibrar la testosterona, según varios foros masculinos de Reddit, donde toda una subcategoría se dedica a esta hormona, una variable que en internet solo se nombra con la letra T. En esos grupos, algunos en la órbita de la *manosfera* pero otros no, se intercambian y comparan analíticas cada seis meses. Ser señalado en este universo como *low T* (bajo en testosterona) es un estigma que apela a varios miedos masculinos: pulsión sexual débil, baja energía, cierta actitud pusilánime ante la vida y una cuenta corriente precaria.

Hasta hace una década los hombres vivían de espaldas a sus hormonas, pero acaban de descubrir que su bienestar y reputación también depende, como en las mujeres, de unos mensajeros químicos que suben y bajan de modo errático, por tanto han de ser vigilados y, llegado el caso, reemplazados por su versión sintética. La pubertad es la edad donde hay mayores concentraciones de testosterona en la sangre masculina, entre 500 y 700 ng/dl. A partir de los 35 años empieza una caída lenta pero inexorable, no ocurre de golpe como los estrógenos en las mujeres, pero el goteo del 1% anual es continuo hasta llegar a los niveles de un anciano,

unos 300 ng/dl. Esta sería la caída fisiológica y natural.

Pero desde que la testosterona se ha elevado a término pop la naturaleza debe ser por supuesto corregida, y esas caídas naturales se miran con lupa en otro campo médico en plena expansión: la longevidad. Fue Robert F. Kennedy, a cargo del proyecto MAHA (*Make America Healthy Again*), quien reveló en un *podcast* las cifras T de Donald Trump. Según explicó, tras revisar su historial los médicos habían descubierto unas cifras de testosterona “excepcionalmente altas para un hombre de más de 70 años”. “Tiene la constitución de una deidad”, informó. El secreto de su energía, agudeza y vigor, dijo Kennedy Jr., estaba en sus hormonas, concretamente en una de ellas. Según los analistas políticos estadounidenses, Trump ganó el voto masculino joven porque se presentó como el único candidato con suficiente testosterona para atajar la crisis de masculinidad a la que los había arrastrado, en su opinión, el movimiento *woke*.

El día antes de las elecciones de 2024, J. D. Vance fue invitado al *podcast* de Joe Rogan: “¿Has visto todos los estudios que relacionan los niveles de testosterona en hombres jóvenes con la política conservadora?”. Era una pregunta retórica, el propio Vance tenía la respuesta: “Parece ser que la gente menos saludable se vuelve de izquierdas”. Quizás estemos ante la única hormona que siempre ha tenido ideología. Fue aislada y reproducida por primera vez en un laboratorio en 1935 y encontró rápidamente un mercado deseoso de “corregir los déficits de masculinidad”. *Newsweek* informó que era útil para “evitar características femeninas en los hombres” y la revista *Time* aseguró que se estaba sintetizando una sustancia que podría “revitalizar a los viejos y curar a los homosexuales”.

Aquella fue la primera fiebre de la testosterona y duró hasta 1941, cuando un estudio estableció que la suplementación con la hormona podía causar cáncer de próstata. El impacto fue tan fuerte que duró el resto del siglo XX. En 2010 varios ensayos clínicos relacionaron la TRT (terapia de reemplazo de testosterona) con el riesgo de ictus e infartos. La FDA (el organismo regulador de Estados Unidos) recomendó hacer un estudio completo sobre sus riesgos reales. Ese ensayo clínico, que incluyó a 5.200 hombres de entre 45 y 80 años, terminó en 2023 y concluyó que la testosterona era segura. En 2025 cerca de 12 millones de personas se hicieron con sus recetas frente al escaso millón que se había medicado en 2000, según las cifras de la consultora IQVIA. Muchos otros consiguieron sus hormonas en gimnasios o en internet, donde se vende la TRT como un producto de estilo de vida.

Cuenta el doctor Álvaro Campillo, de la unidad de longevidad de The Beauty Concept, que es relativamente fácil identificar un déficit real de testosterona. “Están cansados, duermen peor aunque se acuesten pronto, han engordado y han perdido masa muscular... En estos casos, tras hacer las correspondientes analíticas, la terapia de reemplazo es útil porque reequilibra todo”, explica Campillo, que además señala que la testosterona no solo cae por envejecimiento sino por llevar una vida sedentaria, una mala alimentación, el consumo de tabaco, alcohol o drogas y la acumulación de grasa visceral, responsable de feminizar a los hombres. Las cifras globales aportadas por grandes estudios, el último publicado en 2025, revelan que las generaciones más jóvenes tienen niveles de testosterona más bajos que sus antepasados a la misma edad, una circunstancia que Kennedy Jr. considera “una amenaza existencial”.

“Diría que se ha simplificado mucho el papel de la testosterona. No es cierto que más testosterona signifique automáticamente más libido, más músculo o más masculinidad, tampoco una mandíbula más definida. Sí influyen en el deseo sexual, la energía, la masa muscular y la composición corporal, pero siempre dentro de un contexto más amplio en el que también intervienen el sueño, el estrés, la salud vascular, la alimentación, el ejercicio y otras hormonas”, explica Rafael Navas, experto en salud hormonal de SHA Wellness. En su opinión, el objetivo no sería tener la testosterona por los cielos, sino en el nivel adecuado y corregir el déficit si existe y produce síntomas.

Algunas estadísticas estiman que el 5,6% de los hombres de entre 30 y 79 años puede sufrir un déficit de testosterona, sobre todo a edades avanzadas, pero solo uno de cada cinco recibe tratamiento. La paradoja es que el uso de la TRT se ha disparado sobre todo en hombres de entre 35 y 44 años. Los médicos sospechan que muchos no la necesitan. La Asociación de Urología de Estados Unidos señala que un tercio de los hombres a los que se receta el fármaco no tiene un diagnóstico de déficit de la hormona. Josep Torremadé, urólogo, andrólogo y portavoz de la Asociación Española de Urología, confirma que publicarán un consenso con la SEEN (Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición) para fijar la posición de los especialistas españoles, que puede resumirse en que el uso de testosterona en entornos médicos es necesario, pero de forma indiscriminada puede tener efectos secundarios.

Aunque se ha estudiado poco el impacto de la suplementación de testosterona en hombres jóvenes, los médicos creen que en esos casos la testosterona solo produciría un aumento de la masa muscular (muchos ya estarán felices con eso). Pero no es



Arriba, Robert F. Kennedy Jr., en julio de 2023 en Nueva York. Debajo, Pete Hegseth, secretario de Guerra de EE UU, en Texas, en 2026.

**“UN HOMBRE
SOMETIDO A ESTRÉS
CRÓNICO PUEDE
PRESENTAR SÍNTOMAS
MUY SIMILARES A
LOS DE UN DÉFICIT
DE TESTOSTERONA”**

lo que se cuenta en los foros de Reddit, donde los hombres describen un antes y un después, una vida nueva con más sexo y ganas de comerse el mundo. “Es probable que además hayan mejorado su alimentación y dejado de beber”, tuerca el doctor Navas, que cree que es un error reducir toda la salud hormonal masculina a la testosterona. “El organismo funciona como una sinfonía. El cortisol está directamente relacionado con la respuesta al estrés, el sueño, la energía y el metabolismo. Un hombre sometido a estrés crónico puede presentar síntomas muy similares a los de un déficit de testosterona”.

Lo que también ha comenzado a llegar a algunas consultas son hombres jóvenes con problemas de fertilidad y un conteo de espermatozoides casi nulo. En casi todos los casos estaban consumiendo testosterona recetada en clínicas a través de internet y nunca les habían informado de ese efecto secundario. Al parecer los suplementos envían al cerebro un mensaje de exceso y los testículos dejan de producir testosterona y esperma. Según *The New York Times*, la hormona es tan eficaz reduciendo los espermatozoides que se está probando como anticonceptivo masculino en un ensayo que en 2024 entró en su última fase. Eso, desde luego, no lo vio venir Kennedy Jr. Tampoco Pete Hegseth, secretario de Guerra de Estados Unidos, a quien le gusta exhibir deltoides y pectorales ante sus enemigos. Lo hizo días antes de la guerra de Irán en un vídeo donde levantaba pesas jaleado por una corte de torsos tonificados, y lo repitió en Guantánamo, donde bajó de un avión en pantalones cortos, se quitó la camiseta y completó una serie de *press* de pecho sobre banco ante sus tropas. El vídeo se publicó en X con el nombre *The High-T Department of War* (El Departamento de Guerra de la testosterona alta). —EPS