

Cómo mejorar mi fertilidad

Dr. Henry Mateo Sáñez

Ginecóloga con especialidad en Biología de la Reproducción Humana
hmfertil@hotmail.com

Dra. Alexandra Moreno Moreno

La infertilidad afecta aproximadamente a un 15% de las parejas en países desarrollados. Para combatirla, es importante conocer los factores de nuestro estilo de vida diario que se puedan asociar a la infertilidad.

EDAD

Aquellas parejas que han iniciado su vida conyugal más tarde de lo habitual o que por diversas razones desean posponer el embarazo en forma voluntaria, deben recordar que la fertilidad de la mujer disminuye después de los 35 años. Alrededor de los 40 años hay menos probabilidades de embarazo (con sus propios óvulos) y se incrementa el riesgo de que el bebé sufra síndrome de Down u otras alteraciones, así como de presentar aborto o complicaciones en el embarazo.

ETS

Las principales infecciones que afectan a la fertilidad son Chlamydia y Gonorrea. Pueden ser asintomáticas, incluir secreción vaginal o en el pene, ardor para orinar, dolor pélvico y dolor en el acto sexual. En presencia de estas infecciones, la incidencia de embarazo ectópico (fuera del útero) se puede incrementar 10 veces. El SIDA (HIV), las hepatitis B y C, y el Virus del papiloma Humano (VPH) pueden producir infertilidad o abortos. Para la detección oportuna de estas enfermedades hay que realizarse Papanicolaou o Colposcopia. Para disminuir el riesgo hay que hacer uso del preservativo, tener parejas sexuales estables y evitar varios compañeros sexuales.



ASPECTOS NUTRICIONALES

Dieta: Evitar carbohidratos refinados (arroz, pan blanco, pastas) ya que aumentan el peso y elevan el azúcar en sangre, lo que altera la insulina. Existen nutrientes que estimulan la fertilidad, como los antioxidantes, las vitaminas B y el hierro. Es importante aumentar la ingesta de fibra, evitar consumir en exceso pescados que puedan ocasionar altos niveles de mercurio, e ingerir los que tienen Omega 3 y 6.

Bajo peso y pérdida excesiva rápida de peso: Se asocia a disfunción del ovario, alteraciones menstruales, y complicaciones en el embarazo.

Sobrepeso y Obesidad: Una combinación de malos hábitos alimenticios, sedentarismo y alta ingesta de calorías provoca resistencia a la insulina (ocasionando diabetes); aumento de infertilidad (8 veces más); incremento en la tasa de abortos; complicaciones en el embarazo (como la muerte materna), hipertensión arterial o pre-eclampsia; diabetes gestacional (bebés de más de 4 kg, infecciones urinarias, bebés prematuros, muerte fetal y trabajo de parto complicado). En el hombre se asocia a niveles bajos de testosterona y alte-

ración en la producción de espermatozoides. Una disminución del 5-10% del peso corporal reduce significativamente los riesgos y complicaciones.

ESTRÉS PSICOLÓGICO

Tanto la falta de placer o ilusión en la vida como los sentimientos de negatividad y ansiedad, dificultan la obtención del embarazo. En la mujer, el estrés genera alteraciones a nivel de cerebro, el cual manda señales a ovarios y disminuye la ovulación. En el hombre ocasiona episodios transitorios de impotencia sexual y de ansiedad, que perjudican la llegada del embarazo. La depresión puede llevar a disminuir la secreción de testosterona.

ADICCIONES

Alcohol: El consumo de más de 8 copas de alcohol semanales disminuye la fecundidad. En la mujer altera la maduración del óvulo y reduce la ovulación. Esas cantidades de consumo en el mes previo a embarazarse, aumentan: tasa de aborto espontáneo hasta 2.2 veces, tasa de partos prematuros, bajo peso del bebé al nacer, muerte fetal. En el hombre se asocia a alteraciones en los espermatozoides (cantidad y forma), impotencia y disminución del deseo sexual.

Cafeína: Lo recomendado es no superar las 2 tazas de café o 200 mg/día, pues las consumidoras de altas dosis corren riesgos de: infertilidad (4.7%), aumento en abortos y disminución de la tasa de los nacidos vivos.

Ejercicio: Llevado al extremo condiciona falta de ovulación en la mujer y disminución en el conteo de espermatozoides del hombre; por lo tanto, disminución de la fertilidad.

Marihuana, cocaína, heroína, etc.: Estas drogas atraviesan la placenta y ocasionan daños severos en el feto: malformaciones, síndrome de abstinencia, contagio de enfermedades virales (SIDA, Hepatitis). Además, afectan la fertilidad, aumentan los abortos, provocan, desprendimiento de placenta, parto prematuro, bajo peso en los nacidos e, incluso, muerte fetal.

Tabaquismo: Disminuye el flujo de oxígeno a todos los órganos, incluyendo el

útero y los ovarios, y provoca que la menopausia se adelante. Las mujeres que fuman más de 10 cigarrillos al día tienen mayor dificultad para lograr un embarazo espontáneo y necesitan el doble de tratamiento de reproducción asistida que las no-fumadoras. El tabaco impide la maduración de óvulos y aumenta su pérdida, disminuye la implantación del espermatozoide en el óvulo y aumenta la tasa de aborto. En las trompas, altera el movimiento afectando el transporte de los óvulos y los embriones (ya que en este nivel ocurre la fecundación), lo que aumenta la incidencia de embarazos ectópicos (fuera de la matriz). En el útero, reduce la tasa de embarazo y de implantación del embrión. En el hombre se asocia a estrés oxidativo, reduce el número y movilidad de los espermatozoides.

Nota.- Estos efectos también se observan en fumadores pasivos.

OTROS FACTORES

Anabolizantes: Reducen la producción

de espermatozoides disminuyendo considerablemente la cantidad, y ocasionan disfunción eréctil. El efecto es reversible, pero puede ser lento (hasta un año después de suspenderlos).

Factores ocupacionales: Mercurio, pesticidas, plomo, solventes orgánicos, radiaciones y gases combustibles tienen efecto negativo en la fertilidad y en el desarrollo fetal. Disminuyen la producción espermática y aumentan el tiempo para obtener el embarazo. Es indispensable tomar todas las medidas de seguridad.

Lo más importante de nuestro estilo de vida es ser capaces de llevar un equilibrio y suspender tácticas que puedan estar afectando la llegada del embarazo. Lo mejor de los puntos mencionados es que podemos cambiar todos, excepto la edad, por lo que es importante no perder el tiempo.

Tu casa club al estilo de:



SENDAS

RESIDENCIAL

Terrenos desde:

115m²

A PARTIR DE:

\$413,928

PRECIO EN PAGO DE CONTADO LOTE DE 115M²

☎ 1562.0969

sendasresidencial.com

- Ingreso con paso a desnivel
- Desarrollado por los creadores de Solares
- Casa club con alberca, terraza y asadores
- Estaciones de entrenamiento al aire libre

- Vigilancia las 24 hrs.
- Barda perimetral
- Condominios Privados
- Accesos controlados

MAPA DE UBICACIÓN



Tomar paso a desnivel sobre Av. Tesistán hacia Valle Imperial

Con el respaldo de:



Con el respaldo de:



Con el respaldo de:



Con el respaldo de:

