

SALUD / TENDENCIAS

9 cosas que tienes que saber sobre fertilidad

El Ciudadano · 23 de octubre de 2015



Estas son las dudas que, de forma recurrente, plantea la fertilidad

Ser padres es, para muchos, un objetivo en la vida. Dentro de este proyecto de futuro, sin embargo, hay parejas que se encuentran con problemas a la hora de «quedarse embarazados».

1. La infertilidad no es hereditaria. Hay que tener claro que aunque una mujer haya sufrido problemas de infertilidad no implica que, por defecto, se los transmita a sus hijos.
2. Las enfermedades de transmisión sexual pueden afectar a la fertilidad. Aproximadamente, el 70% de los casos de infertilidad (en hombres y en mujeres) se dan por ETS -virales o causadas por bacterias u hongos-, enfermedades de transmisión sexual como la gonorrea o la clamidia son ejemplo de ello. En el caso de la clamidia, la mitad de los casos de esterilidad.
3. La obesidad es un factor que afecta a la fertilidad. El exceso de peso puede tener como consecuencia desajustes hormonales que, posteriormente, interfieran en la reproducción.
4. Ser regular en la menstruación no significa embarazo seguro. Tener un ciclo regular no afecta a la fertilidad, lo que sí afecta a la reproducción es que los ovarios produzcan óvulos fértiles.

5. La edad también está relacionada con la infertilidad. Tanto en la mujer, como en el hombre la edad es un rasgo que afecta a la capacidad reproductiva -a pesar de que en las mujeres sea mucho más notable-. En esta cuestión también hay que tener en cuenta que una mujer a partir de los 40 años va a tener más complicado el quedarse embarazada y si lo hace, los hijos tienen más riesgo de sufrir alguna enfermedad (debido a la calidad de los óvulos).

6. Si quieres quedarte embarazada, controla bien tus ciclos. Existen más posibilidades de quedarse embarazada si mantienes relaciones sexuales antes o después de la ovulación.

7. Hay complementos vitamínicos que pueden ayudar. En el caso de la mujer, el ácido fólico, el yodo y el zinc son complementos que favorecen las probabilidades de quedarse embarazada. En el hombre, el ácido fólico, la coenzima Q10, la vitamina E y el zinc.

8. El tabaco es perjudicial para la fertilidad. Si una mujer fuma, las posibilidades de quedarse embarazada se reducen hasta en un 50%.

9. El estrés también afecta a la concepción. En el caso de las mujeres que se someten a tratamientos de fertilidad, aquellas que tienen un alto nivel de ansiedad ovulan un 20% menos y sus óvulos fecundan un 30% menos.

Vía: <http://www.abc.es>

Fuente: El Ciudadano