

TENDENCIAS

Estos son los nocivos efectos del estrés y la ansiedad en las mujeres que deberías evitar

El Ciudadano · 24 de agosto de 2016





El estrés y la ansiedad pueden traer consecuencias muy graves para nuestra salud, debilitando nuestro sistema inmunológico y algunos órganos del cuerpo. En ese contexto, las mujeres con elevados niveles de ansiedad y estrés pueden **ovular hasta un 20% menos**, además la probabilidad de que sus óvulos sean fecundados disminuye a un 30%.

Dicho problema puede afectar el **funcionamiento del hipotálamo** (glándula del cerebro que regula las emociones y hormonas que envían la señal a los ovarios para que liberen óvulos). De este modo, si la mujer está muy estresada, posiblemente ovule más tarde durante su etapa reproductiva, o tal vez no lleguen a ovular.

El aumento del cortisol, conocida como la **hormona del estrés**, también lleva a la disminución de la libido, por lo que el interés por contraer relaciones sexuales con la pareja reducirá potencialmente. De esa forma, si la frecuencia disminuye, también la probabilidad de quedar embarazada será mínima. Si tu quieres quedar encinta, es necesario que existan buenos niveles de estrógenos y progesterona para que se realice la implantación.

El especialista de **ProCrear**, Roly Hilario indica que si la mujer intenta quedarse embarazada y está estresada, su flujo cervical enviará una observación de que algo no está bien. En lugar de sentir un incremento de flujo a medida que se acerca la ovulación, podría haber días de flujo acelerado junto a días totalmente secos.

Vivian Anticon, especialista, explica que el estrés y la **ansiedad afectará a cada persona de forma distinta**, pues cada una cuenta con factores individuales. Por lo tanto, cómo afectará a cada miembro de la pareja en su respuesta reproductiva también va a ser muy personal.

No olvides que el estrés también afecta a hombres, lo cual podría influir negativamente en la calidad y cantidad de los espermatozoides.

Fuente: [El Ciudadano](#)