

Guía de fertilidad

Si estás buscando quedar embarazada, esta guía es para ti, te contaremos cómo maximizar tu fertilidad y conocerás tips para poder concebir.





Índice

1. Estilo de vida

pág.
03

| | |
|-----------------------|----|
| Aliméntate bien | 03 |
| Haz ejercicio físico | 05 |
| Evita hábitos tóxicos | 06 |

2. ¿Qué otros elementos influyen en la fertilidad de una mujer?

pág.
07

| | |
|-------------------------------|----|
| El ciclo menstrual | 07 |
| Ciclos anovulatorios | 07 |
| Alteraciones en el endometrio | 08 |
| Otras causas de infertilidad | 09 |

3. Podcasts y Apps

pág.
10

| | |
|----------|----|
| Podcasts | 10 |
| Apps | 10 |



Estilo de vida

¿Sabías que tu estilo de vida y hábitos pueden tener un impacto en tu fertilidad?

Si tener hijos en el futuro es uno de tus sueños, es importante que tomes en cuenta que, tanto tu alimentación, el nivel de actividad física que realices y los hábitos de consumo de tabaco y alcohol que tengas, pueden aumentar o disminuir tus probabilidades de salir embarazada. Además, estos factores también tienen un impacto directo en tu salud durante el embarazo y la salud de tu bebé.



Aliméntate bien

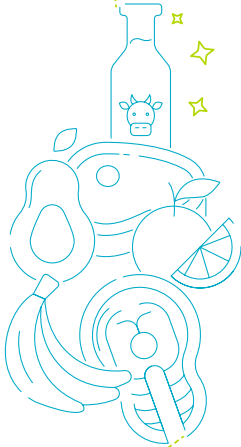
La alimentación influye en la fertilidad de las mujeres. Una dieta inadecuada en calorías y contenido proteico (hipo o hipercalóricas) pueden conducir a una delgadez severa o al sobrepeso u obesidad. Ambos extremos pueden afectar la función ovárica, incrementando el riesgo de infertilidad de la mujer. Por ello la importancia de tener una dieta balanceada y saludable.

¿Qué deben tener los alimentos que consumo?



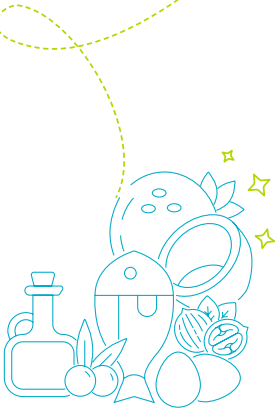
Proteínas:

Elige proteínas bajas en grasa y aumenta el consumo de proteínas de origen vegetal, ya que favorecen la ovulación. Fuentes ricas en proteína vegetal son: brócoli, quinua, lentejas y frutos secos.



Vitaminas y Minerales:

El ácido fólico, la vitamina B6, B12, la vitamina D y el hierro tienen roles esenciales en la fertilidad. Los niveles inadecuados en la sangre de estos pueden impactar en tus probabilidades para concebir. Además, el ácido fólico es fundamental en la prevención de defectos congénitos y debe consumirse antes y durante el embarazo. Alimentos ricos en dichos micronutrientes son: frutas, verduras, frutos secos y legumbres como las lentejas.



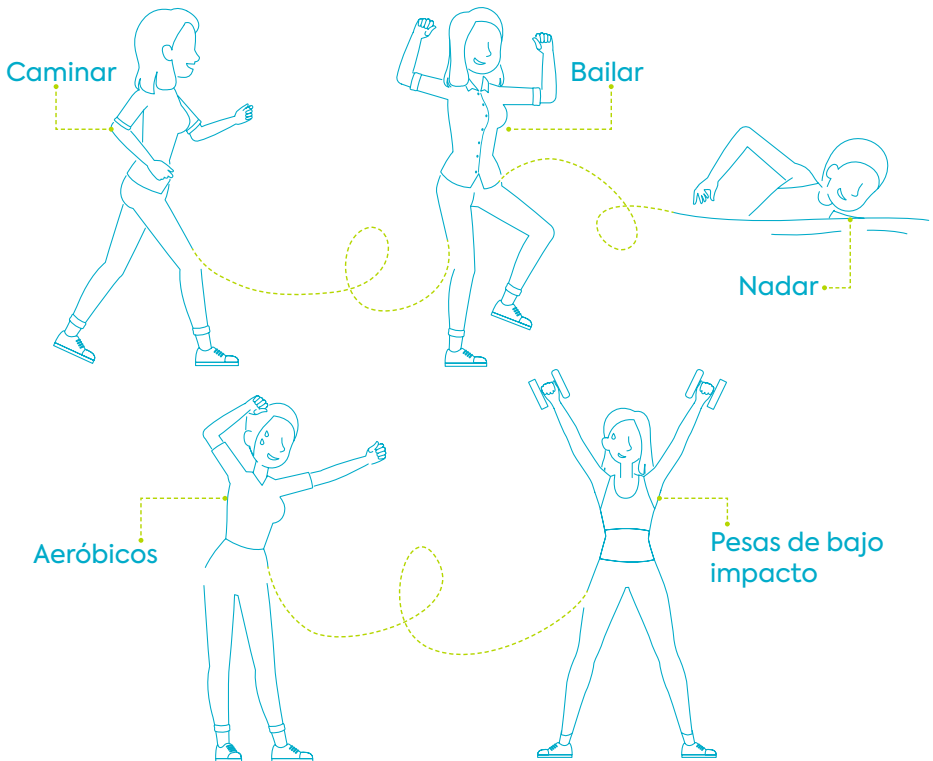
Grasas:

La ingesta de omega-6, ácido linoleico y omega-3 incrementan las probabilidades de salir embarazada. Pueden encontrarlos en pescado, frutos secos y aceite de oliva. Este tipo de grasas contribuirán al desarrollo del bebé, prevenir el parto prematuro y reducir el riesgo de preeclampsia.

Haz ejercicios

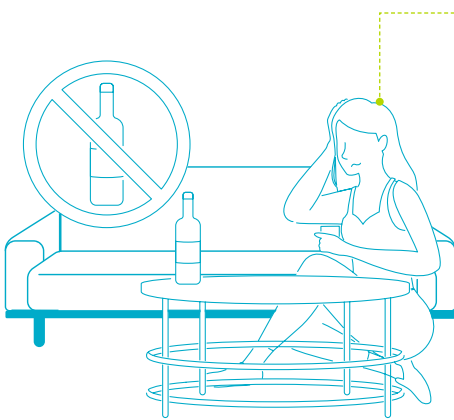
Está demostrado que la actividad física mejora la fertilidad al disminuir los ciclos anovulatorios. Para que la actividad física genere este efecto positivo, la OMS y otras instituciones internacionales de salud, recomiendan realizar entre 30 a 60 minutos por día o de 150 a 300 minutos a la semana de actividad física de moderada intensidad. Es importante que evites ejercicios de muy alta intensidad por un periodo de tiempo muy prolongado, ya que esto puede generar ciclos anovulatorios, como sucede con atletas profesionales. Por último, debes saber que es necesario continuar con este ritmo de actividad física durante el embarazo, ya que disminuye el riesgo de enfermedades como diabetes gestacional o trastornos hipertensivos como la preeclampsia, entre otros.

Realiza los ejercicios que más te gusten y si puedes incorpora resistencia o peso con guía profesional.



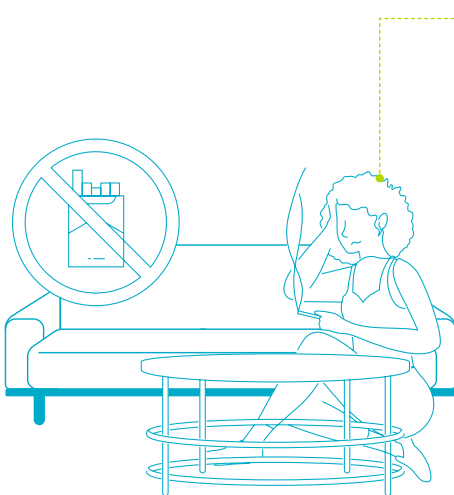
Evita hábitos tóxicos

El consumo de alcohol y tabaco está relacionado con una disminución en la fertilidad y un aumento del riesgo de complicaciones durante el embarazo tanto para la madre como para el bebé.



Alcohol

Estudios demuestran que un consumo ligero de alcohol (3-6 bebidas por semana) puede aumentar el tiempo de lograr un embarazo. Asimismo, el consumo moderado a excesivo de alcohol luego de la fase de ovulación en el ciclo menstrual de la mujer, reduce a la mitad la probabilidad de concebir en comparación a una mujer que no consume alcohol.

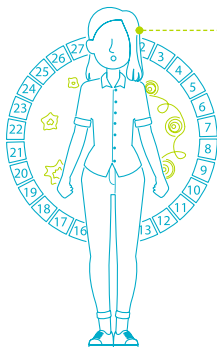


Tabaco

El tabaco incrementa al doble la tasa de infertilidad tanto en hombres como en mujeres. Asimismo, impacta negativamente en la tasa de éxito de los tratamientos de fertilidad; por ejemplo, en el caso de fertilización in vitro, las mujeres fumadoras tienen un 30% menos de probabilidad de quedar embarazadas. Además, las mujeres fumadoras antes y durante el embarazo, tienen mayor riesgo de abortos espontáneos, partos prematuros, retardo del crecimiento del bebé, y enfermedades como diabetes gestacional y preeclampsia.

¿Qué otros elementos influyen en la fertilidad de una mujer?

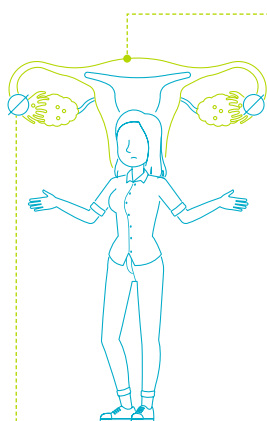
El ciclo menstrual



El ciclo menstrual tiene una duración normal entre 21 y 35 días, siendo su fecha de inicio el primer día de la menstruación y 14 días antes de esta suele producirse la ovulación.

Días previos y el mismo día de la ovulación, podrás notar que hay un aumento de secreción vaginal transparente. El saber identificar cuándo estás ovulando y tener relaciones sexuales regularmente desde cinco días antes y el mismo día de tu ovulación, puede mejorar tus probabilidades de concebir.

Ciclos anovulatorios



En un año, una mujer con un ciclo menstrual regular, tiene aproximadamente 13 menstruaciones y algunas pueden ser anovulatorias. Esto es absolutamente normal. Un ciclo anovulatorio se caracteriza por la ausencia de ovulación y, con eso, la incapacidad de quedar embarazada en ese ciclo.

Si presentas ciclos menstruales irregulares o periodos sin menstruación (amenorrea), te recomendamos acudir a un ginecólogo para evaluar la razón de estas alteraciones que podrían tener un impacto en tu fertilidad.

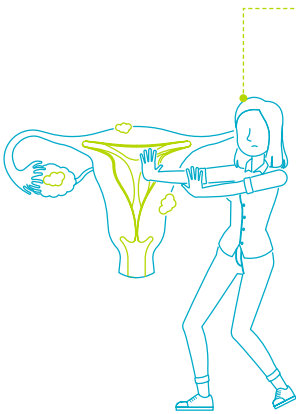
Una de las causas más comunes de ciclos anovulatorios es el síndrome de ovario poliquístico (SOP), el cual es un trastorno hormonal, caracterizado por al menos 2 de los siguientes signos: periodos menstruales abundantes que pueden ser irregulares o prolongados (el más común); presencia de múltiples folículos o quistes en los ovarios con ausencia de ovulación y/o signos de exceso de hormonas masculinas (andrógenos) como exceso de vello corporal en cara o cuerpo y acné severo. Estos signos pueden empeorar si sufres de obesidad, por eso, es importante mantener un peso adecuado con un estilo de vida saludable (alimentación y actividad física).

Alteraciones en el Endometrio

El endometrio es la capa mucosa que recubre el interior del útero. Tiene como función engrosarse durante el ciclo menstrual para permitir que el embrión (feto al inicio de su desarrollo) se implante y pueda continuar el embarazo.

Las alteraciones del endometrio pueden afectar la fertilidad de la mujer, entre las más comunes se encuentran: endometriosis, pólipos, miomas e infecciones.

Endometriosis

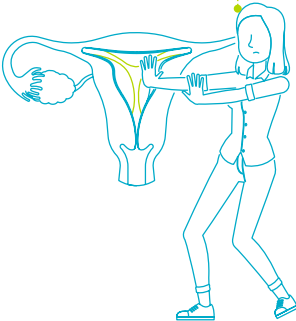


Consiste en el crecimiento de tejido endometrial fuera del útero, como en las trompas de falopio, intestinos, vejiga y ovarios, siendo este último el de mayor frecuencia.

Puede generar dolor durante la menstruación, las relaciones sexuales, al defecar u orinar, además, dolor pélvico crónico e infertilidad. De un 30-50% de las mujeres con endometriosis pueden presentar infertilidad.

El tejido endometriósico no suele verse en la ecografía, siendo la cirugía el único método de diagnóstico certero. Si presentas los síntomas descritos, te recomendamos acudir al ginecólogo para una evaluación.

Endometritis crónica



Se trata de un proceso inflamatorio crónico del endometrio, normalmente relacionado a la presencia de bacterias en la cavidad uterina, por lo que el tratamiento con antibióticos ha demostrado tener tasas altas de curación. La endometritis crónica puede no presentar síntomas, así como también puede manifestarse con flujo vaginal, dolor pélvico crónico, alteraciones del ciclo menstrual como sangrado abundante y/o dolor con las relaciones sexuales. Desde hace un tiempo se ha demostrado la relación de la endometritis crónica con una disminución de la fertilidad, tanto para embarazos espontáneos, como en los casos de fertilización asistida. Por eso te recomendamos que si presentas algunos de estos síntomas acudas a tu ginecólogo(a) para una evaluación.

Recuerda que...



Factores como el estrés, sobrepeso, falta de ejercicio, falta de minerales y vitaminas, pueden hacer que la fecha de ovulación varíe, por lo tanto, si deseas lograr una gestación, te recomendamos agendar una cita en la **Unidad de Medicina Reproductiva de Clínicas AUNA.**

[Agenda una cita aquí](#)



Te recomendamos acudir a un especialista en fertilidad si tienes menos de 35 años y llevas más de un año intentando salir embarazada sin éxito, o si tienes más de 35 años y llevas más de 6 meses intentándolo.



Podcasts y Apps

Podcasts

Te compartimos algunos podcasts que te serán de utilidad si buscas quedar embarazada.

Nuestra fertilidad



Un podcast donde se abordan temas de fertilidad natural desde la óptica femenina.

¿Puede la dieta mejorar nuestra fertilidad?



Un podcast que habla sobre el papel de la dieta en la fertilidad y cómo mejorarla con superalimentos.

Fertilidad sin censura



Todo para conocer más sobre nutrición, sexualidad y fertilidad. Un grupo de expertos nos comparten sus conocimientos y ayudan a resolver nuestras dudas sin censura.

Aplicaciones

Te compartimos algunas aplicaciones que ayudarán a tu fertilidad

Mi calendario Menstrual Flo:

Lleva el control de tus días fértiles con un calendario menstrual de ovulación.



Dieta de Refuerzo Fertilidad

Un aplicativo con planes de dieta saludable para aumentar la fertilidad.



Gestograma y Calculadora de embarazo Facemama:

Haz seguimiento de tu embarazo y no te pierdas ningún detalle.



¡Estamos para ayudarte!

**En AUNA nos preocupamos por
tu buena salud**



Cuidamos la vida para
vivirla mejor, siempre.

auna