



HOJA INFORMATIVA PARA PACIENTES

de www.ReproductiveFacts.org



**El Sitio Web de Educación del Paciente de
la American Society for Reproductive Medicine**

Optimización de la fertilidad natural

¿Qué puedo hacer para mejorar mis probabilidades de concebir de forma natural?

Antes de intentar quedar embarazada, una mujer debe asegurarse de estar lo suficientemente saludable para quedar embarazada mediante la adopción de un estilo de vida saludable y la toma de vitaminas prenatales. Si tiene una condición médica o genética, debe buscar asesoramiento por parte de un profesional médico antes de concebir (quedar embarazada).

¿Cuáles son mis probabilidades de concebir?

No hay una respuesta sencilla. Para las mujeres con ciclos menstruales regulares, la edad y el número de meses que ha estado intentando quedar embarazada son dos factores que afectan sus probabilidades de éxito. Usted y su pareja tienen la mayor probabilidad de concebir durante los primeros tres meses de intento. Para las parejas jóvenes fértiles, la probabilidad de concepción varía entre un 20 % y un 37 % durante los primeros tres meses. La probabilidad de éxito aumenta a un 80 % en un año y a un 90 % después de dos años de intento. Las mujeres mayores de 35 años y los hombres mayores de 50 años tienen menores tasas de fertilidad.

¿Con qué frecuencia debe tener relaciones sexuales una pareja?

Sorprendentemente, los largos períodos de abstinencia (aquellos donde no se mantienen relaciones sexuales) pueden disminuir la calidad de los espermatozoides, y las relaciones sexuales poco frecuentes pueden disminuir la probabilidad de que las relaciones sexuales ocurran cerca del momento de la ovulación. Las mayores tasas de embarazo se observan cuando una pareja mantiene relaciones sexuales cada 1 o 2 días durante la fase fértil.

¿Qué es la fase fértil?

La fase fértil es el tiempo dentro de un ciclo en el cual puede ocurrir el embarazo y generalmente es un intervalo de seis días que termina el día de la ovulación. En general, la ovulación ocurre 14 días antes de la siguiente menstruación (período); por lo tanto, una mujer con un ciclo de 28 días ovula alrededor del día 14 del ciclo (es decir, 14 días después del inicio de su último período menstrual). Eso significa que es más probable que las relaciones sexuales resulten en un embarazo si se producen dentro del intervalo de seis días que termina el día de la ovulación.

¿Cómo puedo saber cuándo estoy ovulando?

Debido a que la fase fértil se define por la fecha de la ovulación, es importante saber cuándo la mujer está ovulando. Existen varios

métodos para determinar cuándo se produce la ovulación. El moco cervical y las secreciones vaginales comienzan a aumentar de 5 a 6 días antes de que se produzca la ovulación y alcanzan su punto máximo de 2 a 3 días antes de la ovulación. Estos cambios pueden ser monitorizados para identificar con éxito la fase fértil en muchas mujeres. Los kits urinarios de predicción de la ovulación también se pueden utilizar para detectar el aumento de la hormona luteinizante (HL) el cual ocurre justo antes de la ovulación. La LH es el desencadenante principal que da lugar a la liberación de los óvulos.

¿Existen prácticas coitales (relaciones sexuales) que pueden mejorar las probabilidades de concebir?

Los espermatozoides eyaculados o liberados en la vagina llegan a las trompas de Falopio en cuestión de minutos, independientemente de la posición durante el coito. No hay evidencia de que la posición sexual, el orgasmo o el reposo prolongado después de tener relaciones sexuales aumenten la probabilidad de concepción. Algunos lubricantes (Astroglide, vaselina KY, Touch, la saliva y el aceite de oliva) utilizados durante las relaciones sexuales pueden disminuir la movilidad (el movimiento) o la viabilidad de los espermatozoides y, por lo tanto, deben evitarse si es posible. Otros (como Pre-Seed, el aceite mineral o el aceite de canola) no tienen estos efectos secundarios y se pueden utilizar según sea necesario.

¿La dieta afecta la fertilidad?

La fertilidad disminuye claramente en las mujeres que son muy delgadas o que tienen sobrepeso, pero no hay evidencia de que las variaciones normales de la dieta afecten a las mujeres que tienen un peso normal (índice de masa corporal de 19 a 25) y períodos regulares. La única excepción es la dieta rica en mercurio (que se encuentra en algunos pescados y mariscos) la cual está asociada con la infertilidad. El tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol (más de 2 tragos por día), el consumo excesivo de cafeína y el uso de drogas recreativas han sido asociados con una reducción de la fertilidad. Por lo tanto, las mujeres que deseen quedar embarazadas deben reducir el consumo de alcohol y cafeína, y también deben evitar fumar y consumir drogas recreativas mientras están intentando concebir.

Revisado en 2012

Para obtener más información sobre este tema u otros temas sobre salud reproductiva, visite www.ReproductiveFacts.org