

OPTIMIZANDO LA FERTILIDAD NATURAL

La pareja infértil, definida como aquella que luego de 1 año de relaciones sexuales sin cuidados anticonceptivos y con fines de procrear, ha tenido por largo tiempo muchas interrogantes con respecto a como optimizar de forma natural estas posibilidades de embarazo. En la revista Fertility and Sterility de Noviembre del año pasado se publicó algunas conclusiones de un Comité de expertos en Fertilidad que pasamos a resumir:

- Si bien toda pareja infértil debe acudir a una evaluación por un médico especialista en Reproducción Humana luego de un año de espera; este tiempo se acorta a 6 meses si la mujer es mayor de 35 años. Se ha demostrado que la fertilidad en la mujer decrece en forma exponencial a partir de esta edad, sin embargo en el varón la fertilidad no parece variar considerablemente hasta los 50 años.
- En lo que respecta a la frecuencia de relaciones sexuales, contrariamente a lo que se pensaba una frecuencia interdiaria e incluso diaria, incrementaría las posibilidades de embarazo a 33% y 37% por ciclo, respectivamente. Se evidenció que si esta frecuencia de relaciones sexuales es de una vez por semana las posibilidades disminuyen a un 15% por ciclo, debido a que la abstinencia sexual mayor a 5 días afecta el recuento espermático; esto último demostrado en un estudio que involucro mas de 10 000 muestras de semen de hombres aparentemente sanos.
- El periodo de fertilidad máximo, conocido como “Ventana de fertilidad” se dan los 6 días previos, y mejor aún, los 3 previos al día de la ovulación, e incluyendo este día. Un método práctico de determinar este día es mediante la evaluación del moco cervical.
- No ha demostrado mayor impacto en la fertilidad: La hora de las relaciones sexuales, alguna posición especial del coito ni tampoco el reposo supino (echada) después del coito. Asimismo, no se encontrado ninguna relación del sexo del bebe y alguna practica sexual especifica. Todo lo anterior destierra muchos mitos con respecto a este tema.
- La fertilidad esta claramente disminuida en mujeres obesas o muy delgadas; mientras que un estilo de vida saludable ayuda mucho en aquellas pacientes con alteración ovulatoria. Hay escasa evidencia que algún tipo de comida o variación en la dieta, como por ejemplo la vegetariana, mejore la fertilidad. Lo que si es recomendable la ingesta diaria de al menos 400 µg de Acido Fólico para reducir los defectos fetales.
- El tabaco, el alto consumo de alcohol (Más de 2 tragos al día), drogas y la gran mayoría de lubricantes vaginales deben ser desaconsejados a las parejas que desean concebir.
- El consumo de café y alcohol en poca cantidad no parece tener mayor impacto en la fertilidad.

Dr. Luis Alberto Bernuy Chávez

Ginecología – Obstetricia – Infertilidad.

INSTITUTO DE GINECOLOGIA Y REPRODUCCION.

436 1574 – 434 2130 (Anexo 155) – 9 9875 3941