

¿Cómo podemos optimizar nuestra fertilidad natural?

Cuando se comienza a soñar con tener un hijo y el proyecto tarda en materializarse, surgen inquietudes. ¿Qué hacer como pareja para optimizar las posibilidades de lograr el embarazo tan ansiado? Hay algunos datos que debemos conocer acerca de fertilidad.

La probabilidad de embarazo de las parejas fértiles es de un 20 por ciento al cabo de un mes. El 85 por ciento de las parejas que buscan embarazo lo consiguen en el período de un año, el 92 por ciento en dos años y el 93 por ciento en tres años.

Otro aspecto importante es la edad de la mujer, ya que luego de los 35 años disminuye la calidad de los ovocitos y se produce un envejecimiento de los mismos, de igual manera que sucede con el resto del organismo. La mujer nace con una determinada cantidad de óvulos que, a medida que avanza su edad, disminuyen, se deterioran y quedan los de menor calidad hasta la menopausia. Los espermatozoides, en cambio, se regeneran gradualmente cada 72 días.

A partir de los 35 años, una de cada tres mujeres no logrará el embarazo dentro de los 12 ciclos de búsqueda. Este porcentaje se incrementa hasta el 64 por ciento para aquellas que tengan 40 años o más.

En base a éstas premisas, la paciencia es lo primero que debemos conservar en la búsqueda del embarazo. Luego, es importante saber que, si el bebé no llega, para empezar a estudiar a la pareja se debería esperar un año como mínimo. Si la mujer tiene más de 35 años, es posible acortar este tiempo a seis meses.

Otro aspecto importante a tener en cuenta es la frecuencia de las relaciones sexuales: los estudios realizados sobre éste tema y sobre las tasas de embarazos logrados por ciclo, recomiendan que la frecuencia óptima sea cada dos días, sin que esto signifique un stress innecesario en la pareja.

Esto debe coincidir con la llamada “ventana fértil de la mujer”, que es definida como el intervalo de seis días previos al día (teórico) de ovulación. A la luz de los estudios realizados, se concluye que las mayores tasas de embarazo se han logrado en los 2 o 3 días previos al día (teórico) de la ovulación.

Es importante saber cómo podemos determinar el día de la ovulación con el menor margen de error posible. Actualmente en el mercado están disponibles kits que detectan el pico de LH (la hormona que induce la ovulación) en la orina de la mujer. Es práctico y se puede realizar en la casa. Cuando el test da positivo, la ovulación se produciría en las siguientes 24 a 36 horas.

Otra manera de detectar la ovulación es con las características del moco cervical, específicamente cuando se torna claro y fluido. Esto ocurre por influencia del aumento de los estrógenos que luego provocarán el pico de LH. El volumen del moco cervical comienza

a aumentar 5 o 6 días previos al momento de la ovulación (con su máximo en los 2 o 3 días).

Por último, un tema tabú: las posiciones coitales. Las creencias populares inducen a las mujeres a adoptar posiciones postcoitales en contra de la gravedad, para facilitar el transporte de los espermatozoides hacia las trompas de Falopio y prevenir la salida del semen de la vagina. Se han encontrado espermatozoides en el canal cervical segundos después de la eyaculación en la vagina y a los dos minutos en las trompas, independientemente de la posición del coito. El orgasmo femenino contribuiría en el transporte de los espermatozoides a través del útero hacia las trompas, lugar donde se produce la fecundación, porque se libera una hormona (oxitocina) que genera imperceptibles contracciones uterinas. Por lo tanto, se puede concluir que las posiciones no tienen fundamento ni evidencia científica que las sustenten.