

Decálogo para el cuidado de la fertilidad

Durante el mes de junio se celebra en todo el mundo el Mes Internacional del Cuidado de la Fertilidad (Iniciativa Mundial organizada por la American Fertility Association (AFA) de Estados Unidos, que cuenta con el aporte del International Consumer Support for Infertility (ICSI).

La fertilidad en la especie humana tiene un porcentaje de éxito que no supera el 15 a 18% por ciclo; porcentaje bajo que tiene su fundamento en la complejidad del ser humano y en múltiples factores sociales, genéticos, que la condicionan.

Existe una serie de cuestiones a tener en cuenta cuando se piensa en el cuidado de la fertilidad:

1) **Realizar el control ginecológico anual desde la adolescencia o desde el inicio de la actividad sexual.** El chequeo es básico porque ayuda a detectar o controlar distintas afecciones ginecológicas (procesos infecciosos o inflamatorios) que podrían en un momento determinado ocasionar consecuencias importantes como la infertilidad. El control ginecológico debe incluir el examen clínico ginecológico, control mamario, ecografía pélvica y endovaginal, y el papanicolau.

2) **Vacunarse contra la rubéola en mujeres mayores a 15 años si no ha recibido la vacuna en la infancia.** La vacunación, que proporciona protección de por vida, es el único modo de prevenir la Rubéola y el Síndrome de Rubéola Congénita, una grave enfermedad que afecta a los recién nacidos de mujeres que enferman de rubéola, principalmente durante el primer trimestre del embarazo. El Síndrome de Rubéola Congénita puede provocar aborto, muerte al nacer y múltiples malformaciones como sordera, cataratas, ceguera, defectos congénitos del corazón.

3) **Controlar el peso.** Está demostrado que las mujeres con un índice de masa corporal (índice del peso de una persona en relación con su altura) mayor a 25 presentan mayor dificultad para lograr el embarazo por estar asociado el sobrepeso a fallas ovulatorias, y luego también suelen tener complicaciones durante la gestación ya que tienen mayores posibilidades de presentar diabetes gestacional, hipertensión, entre otras.

4) **No fumar, ni consumir drogas ilegales o alcohol en exceso.** Las adicciones generan consecuencias en la fertilidad porque las sustancias tóxicas comprometen al ovario y además provocan más frecuencia en abortos, mayor dificultad para lograr el embarazo y menopausia precoz.

5) **Considerar el período de mayor fertilidad para la búsqueda del embarazo.** La edad más fértil en las mujeres va de los 20 a los 30 años. Luego baja levemente hacia los 35 años y a partir de allí se evidencia un descenso de la reproducción no solo por tener menor calidad

en sus óvulos y mayor riesgo de aborto sino también por otros factores de riesgo que se incrementan.

6) **Considerar el riesgo genético asociado a un embarazo tardío.** El riesgo que nazca un pequeño con síndrome de Down o con trastornos cromosómicos relacionados aumenta con la edad de la madre, especialmente a partir de los 35 años.

7) **Comer sano y realizar actividad física.** Para una mujer que esté decidida a buscar un embarazo se le aconseja tener una dieta equilibrada dentro de la cual el consumo de frutas, verduras de hojas verdes y cereales es muy recomendable porque contienen altas dosis de hierro y ácido fólico.

8) **Realizar consultas médicas a tiempo frente a diversos signos de alerta.** Si la mujer sufre de un dolor menstrual incapacitante que puede ser síntoma de endometriosis debe consultar al especialista ya que esta enfermedad provoca trastornos en la fertilidad. En el caso del hombre que haya padecido paperas en la adolescencia o de adulto, que tenga varicocele o dolor a nivel testicular o que hubiera tenido criptorquidia (los testículos se alojan en el canal inguinal y no descienden) deben consultar al médico para tratar estas afecciones de modo que no compliquen su fertilidad en la edad adulta.

9) **En el caso de pacientes oncológicos preservar tejido antes de someterse a tratamientos de quimio o radioterapia.** En el caso de un cáncer infantil o adolescente es posible criopreservar tejido ovárico o testicular, semen u óvulos antes del tratamiento contra el cáncer que conllevan la posibilidad de quedar estéril. La técnica de criopreservación de óvulos es también una técnica esperanzadora para las mujeres que piensan en la maternidad diferida ya que les permite conservar sus óvulos jóvenes para un futuro embarazo.

10) **Usar anticonceptivos de barrera como el preservativo para evitar enfermedades de transmisión sexual.** Está demostrado que algunas de estas enfermedades provocan complicaciones en la concepción (obstrucción en las trompas de Falopio en el caso de las mujeres y obstrucción del conducto deferente en los varones) por lo que se debe usar preservativo para evitar el contagio.

Fuente: Sociedad Argentina de Medicina Reproductiva (SAMeR)