

## MITOS Y REALIDADES SOBRE LA INFERTILIDAD

**MITO: La mayoría de los problemas de fertilidad están relacionados con las mujeres.**

**REALIDAD:** Las causas corresponden a hombres y mujeres en casi la misma proporción.

En el 40% de las parejas infértiles la causa está en el hombre y en el otro 40% en la mujer. El 20% restante es un problema de ambos o la causa es desconocida.

Es importante que la pareja tenga en cuenta que más allá de cuál sea el problema de fertilidad, ambos deben apoyarse mutuamente si lo que quieren es tener un hijo juntos.

**MITO: Tomar píldoras anticonceptivas preserva la fertilidad.**

**REALIDAD:** Más allá de si una mujer toma anticonceptivos o no, sus reservas de óvulos seguirán reduciéndose mes con mes. Aunque se considera que el control de la natalidad es 99% efectivo para evitar embarazos no deseados, no protege a la mujer contra las enfermedades de transmisión sexual (ETS), que pueden afectar su fertilidad.

**MITO: Una mujer que lleva un estilo de vida saludable a través de una dieta balanceada y ejercicio moderado podrá concebir a los 40 años o más.**

**REALIDAD:** Desafortunadamente, aunque un estilo de vida saludable y la genética juegan cierto papel en la capacidad de una mujer para concebir, es la edad la que desempeña el rol principal. Es importante que la mujer no consuma alcohol en exceso ni que fume, porque esto reduce sus posibilidades de embarazarse. Sin embargo, para cuando una mujer cumpla 45 años ya tendrá menos de un 5% de posibilidades de concebir y más de un 70% de presentar abortos espontáneos aunque haya concebido con sus propios óvulos. La realidad es que la edad no puede engañar a la fertilidad.

**MITO: Tener sobrepeso o ser muy delgada(o) obstaculiza el embarazo.**

**REALIDAD:** Se recomienda estar dentro del 15% del peso ideal; es decir, alcanzar un peso en el cual el cuerpo y sus sistemas hormonales funcionan adecuadamente. ¿Cómo sabemos cuál es el peso ideal? Obteniendo el índice de masa corporal (IMC), una medida estandarizada de la relación altura-peso.<sup>2</sup>

- El riesgo de estar delgada(o). Las mujeres de bajo peso pueden dejar de ovular, de tener períodos regulares o dejar de menstruar. Los hombres con un IMC menor a 18 con frecuencia disminuye su deseo sexual, sus espermatozoides son menos activos y con una vida media más corta que los espermatozoides de los hombres dentro de un rango normal de IMC.<sup>2</sup>
- El riesgo del sobrepeso. Entre el 4% y el 5% de las mujeres en edad reproductiva tienen Síndrome de Ovario Poliquístico (SOPQ), una causa común de infertilidad femenina, que se exacerba con la obesidad. Se desconocen las causas exactas de cómo el exceso de peso interfiere con la concepción, pero se asocia con largos intervalos entre los períodos menstruales y el exceso de ciertas hormonas que inhiben la ovulación.

Demasiada grasa corporal contribuye a la resistencia a la insulina y también puede indicar problemas subyacentes, tales como el SOPQ. Cuando una pareja desea embarazarse y enfrenta alguno de estos problemas de peso, debe consultar a su médico y a un nutriólogo.

**MITO: Un embarazo previo es indicador de la fertilidad de una persona.**

**REALIDAD:** Haberse embarazado previamente es un indicador de que una persona fue fértil en algún momento de su vida, pero eso no garantiza que la pareja será fértil en los siguientes intentos de embarazo. De hecho, el mayor grupo de personas infértiles está compuesto por quienes padecen la llamada infertilidad secundaria.

La infertilidad secundaria es la incapacidad de concebir un hijo o llevar un embarazo a término tras haber concebido a uno o más hijos. Este grupo suele estar conformado por personas de mayor edad y con mayores posibilidades de contraer enfermedades transmitidas sexual o médicamente, lo cual reduce las probabilidades de concebir. En las mujeres, la mayor reducción de la fertilidad comienza a partir de los 35 años: el 95% de las mujeres a esta edad logrará embarazarse después de tres años de tener relaciones sexuales de forma regular y sin protección, mientras que sólo el 75% de las

mujeres de 38 años de edad se embarazará transcurrido ese mismo período teniendo relaciones sexuales regulares y sin protección.

**MITO: La edad del hombre no importa.**

**REALIDAD:** Aunque los hombres creen que su edad no afecta las posibilidades de que su pareja se embarace y de tener un hijo a término, la realidad es que cada vez más investigaciones han observado que aquellos de más de 40 años corren mayor riesgo de procrear una descendencia con anomalías cromosómicas, lo que puede incrementar la tasa de abortos espontáneos en sus parejas. Si bien muchos de esos estudios todavía no son concluyentes, todo indica que el autismo y la esquizofrenia aumentan en niños cuyos padres eran mayores de 40 años de edad.

**MITO: Todos los problemas relacionados con la fertilidad se pueden diagnosticar.**

**REALIDAD:** Si bien existen tratamientos para la mayoría de los problemas de fertilidad que afectan a hombres y mujeres, el 20% de esas parejas recibirán un diagnóstico de 'infertilidad sin causa aparente.' Aunque eso no quiere decir que la pareja no logrará concebir, pero es frustrante tanto para la pareja como para el médico tratante. Incluso si el tratamiento funciona para parejas con este tipo de infertilidad, el problema seguirá siendo un misterio.

**MITO: Si intenta adoptar o adopta un niño, entonces logrará embarazarse.**

**REALIDAD:** Todos conocen a alguien que adoptó y luego logró embarazarse. Lo que se cree es que al dejar de anhelar tanto engendrar un hijo el estrés y la tensión disminuyen y entonces simplemente "pega". Aunque se desconoce la cantidad exacta de mujeres que se embarazan después de adoptar, muchos estudios indican que el porcentaje oscila entre el 3% y el 10%. Teniendo en cuenta que entre el 15% y el 20% de las parejas infértiles lo son "sin causa aparente", es probable que sean estas parejas las que logren el embarazo.