



¿Cómo afrontar la infertilidad?



## Después de los 35

En España, los embarazos en mujeres mayores de 35 años son cada vez más frecuentes. Lo habitual es que el primer hijo se tenga en torno a los 30 años y, en el caso de que haya un segundo, posiblemente se retrase unos años más, por lo que no es de extrañar que haya madres que tomen la decisión de tener su segundo o tercer embarazo cumplidos ya los cuarenta.

Si te encuentras en esta edad, es conveniente que lleves a cabo determinadas pruebas médicas que detecten y traten los posibles problemas asociados a tu edad; aunque está comprobado que si tu estado de salud es bueno y recibes una atención adecuada, las probabilidades de que el embarazo se desarrolle con normalidad y de que el bebé nazca sano aumentan considerablemente.

Por todo ello, es necesario que estés muy bien informada acerca de los riesgos que supone un embarazo a esas edades. Y, por supuesto, sigue siempre los consejos de tu médico.

### Fertilidad a partir de los 35

A partir de los 35, la fertilidad femenina se ve afectada debido a la calidad de los óvulos. Después de los 40, la fertilidad en la mujer llega a disminuir hasta un 10%, por lo que es natural que se necesite más tiempo para conseguir un embarazo.

Recientes estudios sobre la fertilidad masculina también demuestran que, a partir de los 40, disminuye el volumen de semen y la movilidad de los espermatozoides.

El estilo de vida actual nos impone mucho estrés, demasiado tiempo fuera de casa y una dieta poco equilibrada; aspectos de nuestro día a día que deberíamos modificar para llevar un estilo de vida saludable y que todo vaya bien para lograr el embarazo tan deseado.

## Mucha paciencia

Para muchos de vosotros comienza a pasar el tiempo y el hijo no llega. Los primeros meses, seguramente, no le deis mayor importancia. Pero, a vuestra inquietud se suma la presión de familiares y amigos ("¿Y vosotros para cuándo?"). Parece que nadie haya tenido nunca dificultades para lograr un embarazo y mientras va pasando el tiempo, lo vais percibiendo en la pareja como una decepción. Ante esta situación, la pareja necesita gran comprensión, mucha confianza y paciencia.

Quizá ha llegado el momento de informaros muy bien de todo lo referido a los tratamientos de fertilidad. Tiene que ser una decisión muy meditada y reflexionada. Los tratamientos pueden llegar a ser largos, pero si ponéis en la balanza vuestro fin último y la felicidad que os reportará tener un hijo, podréis aligerar y liberar la carga emocional o falta de paciencia que se haya podido generar en la época de espera.



## El papel de ellos

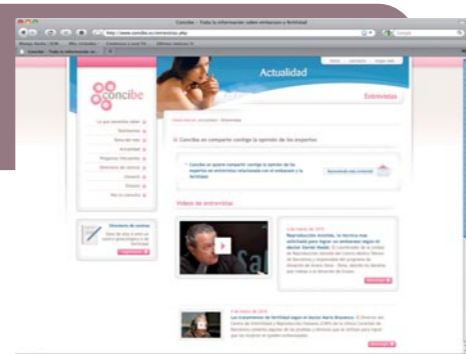
Diferentes son las etapas que se viven durante el proceso que se inicia a la hora de ir a la búsqueda de un hijo. Informarse, conversar sobre el tema y apoyarse emocionalmente son los recursos más importantes para emprender unidos en pareja un camino conjunto. El hombre debe estar pendiente, acompañar y sostener a la pareja. Es muy importante que profundicéis en vuestra comunicación y fortalezcáis vuestros vínculos ante el logro del embarazo.

Cuando nos planteamos alcanzar algo, como la maternidad, y encontramos más dificultades de las esperadas para conseguirlo, debemos intentar mantener siempre una actitud positiva. Y, en el caso de infertilidad, con un tratamiento apropiado muchos de vosotros podréis lograr ver cumplido vuestro sueño de ser padres.

Reencontrarse como pareja y potenciar vuestras capacidades os ayudará a afrontar cualquier obstáculo que os encontréis por el camino.

## La opinión del experto

Amplía información sobre el embarazo y tratamientos de fertilidad de la mano de los mejores especialistas de nuestro país en la sección de entrevistas de [www.concibe.es](http://www.concibe.es)



# o concibe

Revista de ayuda a las parejas que sueñan con tener un hijo

## Comparte la felicidad de una mamá

### Entrevista con Irma Soriano

Descubre por qué a veces cuesta más

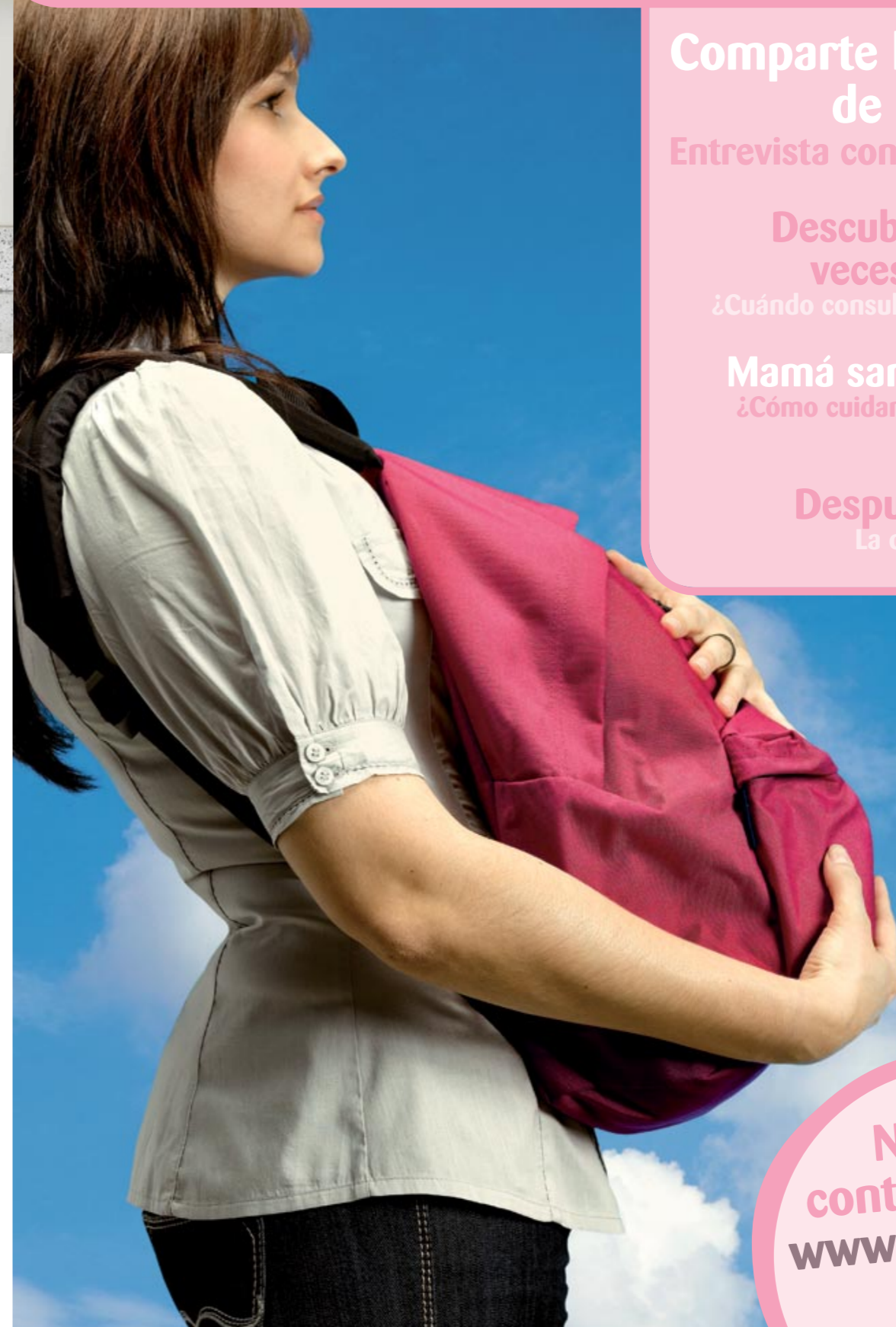
¿Cuándo consultar al especialista?

Mamá sana, bebé feliz

¿Cómo cuidarse antes y durante el embarazo?

Después de los 35

La opinión del experto



Nuevos contenidos en [www.concibe.es](http://www.concibe.es)



“Creo que he nacido para ser madre”

La presentadora de TV, Irma Soriano, vive a sus 45 años una época plena y feliz gracias a la llegada de su tercera hija.

Irma Soriano, estrella de la televisión en los últimos años y periodista que creció al lado de Jesús Hermida, hoy es una madre feliz de tres niños. Se encuentra como nunca, emocionada y disfrutando muchísimo de todo, de su vida. Se siente más plena que nunca y eso lo transmite con sus gestos, su mirada y la alegría que emana en cada cosa que nos comenta.

¿Cómo estás viviendo esta nueva época de tu vida?

Estoy viviendo esta última maternidad de una manera muy intensa. He nacido para ser madre y siempre he ido buscando el momento de encontrarme con mis hijos. Me siento realizada como madre y, como he tenido tres hijos con tantos años de diferencia, ha sido como tener tres primeros hijos, lo que se disfruta muchísimo. Es cierto que,

con mi última hija, me he dado cuenta de la importancia de la maternidad, de la lucha por parte de una madre por proteger a ese embrión, a ese feto, al propio bebé para que nazca. Estoy disfrutando muchísimo de todo. Con mi hija Carmen, estoy viendo como crece cada día, soy la portavoz de sus primeros dientes, sus primeros pasos (...) y eso es muy gratificante.

“Desde el primer momento sabía que lo iba a conseguir”

¿Cómo se vive una tercera maternidad en esta etapa de tu vida?

Lo he vivido muy intensamente, (...) es que no sé vivir la maternidad de otra manera. Desde el principio, en mi último embarazo,

tuvimos que plantearnos realizar un tratamiento. Yo ya había tenido dos hijos de forma natural y muy deseados; pero con el tercero, además de buscado, ha sido mimado cada día que duró el tratamiento. Lo he vivido con una infinita ilusión, a pesar de la incertidumbre. Desde el primer momento en el que me puse en manos de profesionales, sabía que lo iba a conseguir.

“Desde el primer momento sabía que lo iba a conseguir”

¿De qué forma influyeron los consejos y la atención de los profesionales que llevaron tu tratamiento?

Las sugerencias e indicaciones de mi médico me influyeron de forma muy positiva.

Lo verdaderamente importante de estos procedimientos es la confianza en los profesionales que te están tratando para quedarte embarazada. Recuerdo ese deseo, esa frustración y ese volver a llenarme otra vez de deseo. Yo me cruzaba con madres en la clínica y quería transmitirles esa seguridad que yo sentía.

“Lo verdaderamente importante es la confianza en los profesionales”

¿Aconsejarías a otras mujeres que se animasen a buscar soluciones cuando, por algún motivo, el embarazo tarda en llegar? Por supuesto. Si realmente quieren, lo pueden conseguir. Que se pongan en manos de buenos profesionales y se informen por todos los medios. Es muy importante que, una vez que se haya tomado una decisión, confíes plenamente en los profesionales que has escogido, ya que ellos sólo quieren que puedas lograr tu deseo de quedarte embarazada.

Es importante señalar que siempre hay que conservar la ilusión. En este sentido, ¿crees que el estado de ánimo influye durante la época en la que dura el tratamiento? ¿Qué más cosas pueden influir para que una persona pueda ser de nuevo madre?

El positivismo y la confianza son fundamentales para seguir adelante, pero también la figura del padre. Su actitud debe ser de apoyo incondicional a su pareja y poseer la misma ilusión para que todo salga bien. Es una figura muy importante y, aunque no tenga la suerte de vivir la experiencia tan de cerca como la mujer, debe intentar aproximarse lo máximo posible a ese sentimiento. No todo es un camino de rosas. Es la mujer la que se somete a los tratamientos y a una serie de cambios, físicos y psíquicos, pero el padre tiene que estar muy cerca de ese sentimiento.

¿Hasta qué punto fue importante para ti el apoyo de tu entorno cuando decidiste afrontar un tratamiento de fertilidad?

Mi familia quería que estuviera segura de lo que hacía pero, ante todo, querían mi bienestar y mi felicidad, por lo que me apoyaron incondicionalmente en mi decisión. Quedarse embarazada en estos tiempos resulta un poco duro por lo que, ver que tu familia te apoya en todo, facilita mucho las cosas. El apoyo de mi pareja ha sido también esencial. Someterme a un tratamiento de fertilidad en este momento de mi vida suscitaba ciertas preocupaciones, pero él ha estado a mi lado desde el primer momento.

Veo que te has recuperado fantásticamente después del parto.

En el embarazo engordé lo justo porque intenté comer correctamente y salí del hospital estupenda. Pero, el tiempo de crianza es el más feliz de mi vida. Me siento en mi casa, decido amamantar a mi hijo... a pesar del mundo. Podría hacer un máster con

parte de nuevo a la sociedad pensando que eres una mujer fabulosa porque eres madre.

Sugerencias para las personas que quieran tener un bebé.

Lo primero, que no se obsesionen. Si lo han decidido y ambos tienen la misma ilusión, que se tranquilicen. Yo creo que el estar tranquilos y, sobre todo, cuando la decisión ha sido común y con la misma ilusión por ambas partes, es fundamental. Debes confiar en los profesionales: que te den buena información y ponerte en sus manos.

La gente que se somete a tratamientos suele tener miedos y dudas a que las cosas no vayan a salir bien, a no quedarse embarazada a pesar de haber iniciado un tratamiento.

Como vivo todo con muchísima pasión, vi que me había puesto en manos del mejor equipo y me entregué. Ante todo, tienes que admirar y creer en esas personas que



tenían que recordar hasta mis médicos: “¡oye, que has parido tú!”. Pero, volvemos a lo de siempre: buen ginecólogo, buena clínica, buenos profesionales (...) Confías en ellos, haces lo que te indican, te dejas llevar, y una se recupera. Lo normal es que en dos días estás nueva y disfrutando del tiempo de crianza. Poco a poco comienzas a incorpo-

van a hacer que te quedes embarazada. Yo les animo desde aquí porque hay que ponerle mucha ilusión. Enseguida vas a ser la misma, pero con tu hijo. La lucha merece la pena y se puede conseguir. Pero, es muy importante que se pongan en manos de grandes profesionales y en nuestro país tenemos clínicas y profesionales muy buenos.



# Mamá sana, bebé feliz

## ¿Cómo debemos cuidar nuestra salud antes y durante el embarazo?

La mujer debe llegar al embarazo con una buena salud, ya que la salud durante el embarazo depende, en gran medida, del estado de la mujer antes de concebir. Si tenemos en cuenta que muchas de las parejas españolas tienen su primer hijo cuando la mujer ha sobrepasado los 35 años, la importancia de cuidarse antes del embarazo es primordial. Y más cuando, por lo general, una no descubre que está en estado hasta que no han pasado seis o siete semanas, días cruciales en la correcta formación del embrión.

Una vida sana y equilibrada puede mejorar además tu fertilidad. Por ello, si en tus proyectos se encuentra el de ser madre, te aconsejamos que comiences a cuidar tu organismo ¡ya!

### Bebé sano

Seguir una dieta sana y equilibrada es imprescindible para llevar tu embarazo a buen puerto. Ten siempre en cuenta que al menos cuarenta nutrientes están trabajando en la formación, desarrollo y crecimiento de tu bebé, por lo que deberás asegurarte de tener una buena reserva de todos los elementos que necesitará tu pequeño durante

el embarazo. Una dieta equilibrada te puede aportar las suficientes calorías, proteínas, hidratos de carbono, grasas, vitaminas y sales minerales al organismo. ¡Hay que comer bien y de forma variada, no por dos!

### Visita al ginecólogo

Es totalmente recomendable recurrir al médico cuando se decide buscar el embarazo. Los objetivos de esa consulta son: detectar y tratar posibles enfermedades asociadas con un mal resultado reproductivo, disminuir el riesgo de enfermedad para la mujer y su hijo y preparar a la mujer y a la familia para el embarazo, nacimiento y cuidados del niño.

### La puesta a punto

El cuerpo, a lo largo de toda la vida, siempre agradecerá que se incorpore al estilo de vida una buena dosis de ejercicio, sobre todo por cuestiones de salud. Una adecuada forma física te ayudará a adquirir una adecuada tonificación muscular, fuerza y resistencia que te permitirá cargar con mayor facilidad el peso que ganarás durante el embarazo, además de ayudar a prepararte para la dura tarea del parto y facilitarte la pérdida de kilos cuando ya tengas al bebé entre tus brazos.

### Di adiós a los malos hábitos y los riesgos añadidos

Si vas a por el bebé, es muy importante que abandones hábitos que puedan perjudicarte a los dos, como el tabaco o el alcohol. También puede ser un buen momento para que tu pareja se replantee algunas costumbres y se cuide. Hay otras sustancias que, por perdurabilidad en el organismo, pueden afectar al desarrollo del embrión como son algunos medicamentos, que pueden permanecer en tu cuerpo durante un periodo de tiempo prolongado, pudiendo afectar al bebé. La mejor forma de asegurarte de que los medicamentos no van a afectar al desarrollo del feto es acudir a tu médico.

Tomar un suplemento de folatos y yodo durante la gestación previene posibles problemas en el feto

## Sexo



## durante el embarazo

El sexo durante esta etapa es un momento muy especial para vosotros, ya que se refuerza vuestro proyecto común: tener un hijo.

Durante el embarazo, el sexo es seguro tanto para la madre como para el bebé, ya que este último está protegido por la placenta y el líquido amniótico. Si bien puede ser peligroso cuando se considera que su embarazo es de alto riesgo.

Muchas mujeres descubren que durante el embarazo tienen más deseos de tener relaciones sexuales que antes de quedarse en estado. La libido o deseo sexual es causada por los cambios hormonales que tienen lugar durante este periodo. Muchas mujeres sentirán que ese deseo viene y va.

Cada mes en **www.concibe.es** tú eliges el tema que más te interesa!



Entra en la web y dinos qué tema quieres que tratemos en profundidad. ¡Vota tu tema favorito y aclara todas tus dudas!

# 10 Consejos para un embarazo saludable

- 1 Debes mantener una **adecuada nutrición** y comer alimentos variados y saludables. Será muy bueno para ti y el bebé. Bebe mucho líquido.
- 2 Un no rotundo al **tabaco, alcohol** y otras sustancias dañinas.
- 3 **No abuses de la cafeína.**
- 4 Intenta **realizar ejercicio moderado.** Mejora el sistema cardiovascular y alivia dolores, fatiga e hinchazón.
- 5 **Aplica un suplemento de vitaminas y minerales** que incluyan al menos 0,4 miligramos (400 microgramos) de **folatos y yodo.**
- 6 Recuerda prestar también atención al **hierro y calcio.** Pregunta a tu ginecólogo.
- 7 Descansa lo suficiente para sentirte más relajada y descansada. **Libérate del estrés y la ansiedad y no intentes superar tus limitaciones.**
- 8 Intenta **controlar tu peso,** mantenlo dentro de los parámetros establecidos por los especialistas.
- 9 Controla y planifica tu embarazo: **visita al ginecólogo** con regularidad, no tengas miedo de preguntarle todo, acude a clases para madres si lo crees necesario.
- 10 No utilices **medicamentos** sin antes consultarlo con tu médico.

## Descubre por qué a veces cuesta más...

Normalmente una pareja, en su edad más fértil (entre los 23 y 35 años) consigue el embarazo al año. Cada vez se retrasa más la búsqueda del embarazo y, por desgracia, el reloj reproductivo no tiene ninguna correlación con el reloj social y, al ir cumpliendo años, cada vez se hace más difícil lograr concebir.

Otros problemas actuales como el estrés y el sedentarismo, el consumo de café, alcohol, tabaco y seguir una dieta incorrecta también tienen importancia en el descenso de la fertilidad, principalmente porque se asocian a trastornos del peso.

### La obsesión por ser mamá

Existe, sin lugar a dudas, un factor muy influyente, que a veces es la razón principal por la que cuesta más quedarse embarazada: la obsesión. Esto les sucede normalmente a aquellas mujeres cuyo deseo de ser madres pasa a convertirse en una verdadera preocupación, ya que presienten que el tiempo para ser madres se acaba.

Para estas mujeres el acto sexual se convierte únicamente en un acto reproductor. Cuando el deseo obsesivo de quedarse embarazada controla tu mente, puede condicionar tu propio cuerpo y las relaciones con tu pareja.

Está comprobado que la obsesión, los nervios y la ansiedad son enemigos de la concepción y pueden disminuir la fertilidad. Así, en los periodos de estrés se producen alteraciones hormonales que pueden llegar a inhibir la ovulación o a provocar una sequedad vaginal que impida la producción del moco que facilita el transporte de los espermatozoides. El estrés también afecta al hombre, ya que puede verse reducida la cantidad y calidad de los espermatozoides.

Es difícil pero está comprobado que, cuando nos relajamos y liberamos la mente de obsesiones, también se liberan las trabas de nuestro cuerpo para concebir.

## ¿Cuándo consultar al especialista?

¿Hace mucho tiempo que estás intentado quedarte embarazada? ¿Estás empezando a tener dudas y a preguntarte si podrá ser alguna vez? No eres la única, ya que existen muchas mujeres como tú que necesitan un tratamiento especial.

Los profesionales recomiendan que debes comenzar a pensar en el tratamiento de fertilidad si te encuentras en alguna de estas situaciones: eres menor de 35 años y habéis mantenido relaciones no protegidas y con ausencia de gestación durante un año; o si tienes más de 35 años y habéis mantenido relaciones no protegidas y con ausencia de gestación por más de 6 meses.

Si deseas saber con mayor exactitud si necesitas seguir un tratamiento de fertilidad te recomendamos que primero hables con tu médico de confianza para conocer su opinión.

## Olvídate del estrés

A pesar de que la tasa de éxito de los tratamientos de fertilidad no deja de aumentar cada año, la realidad es que, en algunos casos, la concepción se puede prolongar durante meses.

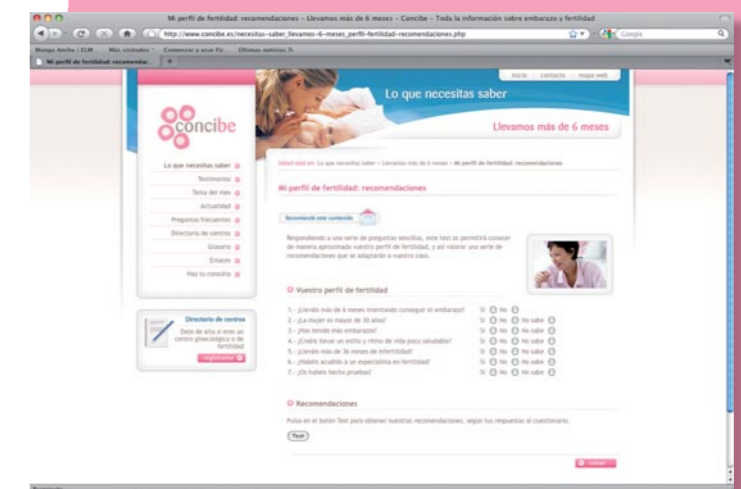
La experiencia negativa ante los continuos fracasos en los intentos por lograr un embarazo o el diagnóstico de infertilidad elevan considerablemente los niveles de estrés.

El no controlar el estrés puede disminuir considerablemente las probabilidades de éxito de un tratamiento de fertilidad. Además, puede conllevar ciertos conflictos en vuestra relación de pareja.

Es importante que os apoyéis, siempre que lo necesitéis, en ayuda profesional para sobreponeros y ayudaros a encontrar el lado positivo. La espera os podrá enriquecer como pareja y fortalecer vuestra relación.

## Mi perfil de fertilidad

¿Sabías que con un breve test puedes conocer vuestro perfil de fertilidad?



Respondiendo a una serie de preguntas muy sencillas, el test que encontrarás en [www.concibe.es](http://www.concibe.es) te permitirá conocer tu perfil de fertilidad y el de tu pareja y así valorar una serie de recomendaciones adaptadas a cada caso concreto.