¿Qué es la infertilidad?

alliance Rx
Walgreens Pharmacy

Tabla de contenido

Lo que necesita saber sobre la infertilidad 1
Causas 1
Diagnóstico 2

Vivir con infertilidad 3
Medicamentos 3
Seguir el tratamiento 5
Intervenciones médicas 5
Preservación de la fertilidad 6

Cambios en el estilo de vida 7
Comer bien 7
Evitar las toxinas 8
Mantenerse activo 10
Descansar 10
Salud emocional 11
Cuidado continuo 13

Referencias 16
Recursos 18

Esta publicación es únicamente para fines informativos. No tiene por objeto sustituir los consejos, diagnósticos o tratamientos médicos profesionales. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de servicios de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre una afección médica. Nunca ignore el consejo de los profesionales médicos ni posponga pedirlo por algo que haya leído en esta publicación. Si usted cree que tiene una emergencia médica, llame a su médico o al 911 de inmediato. AllianceRx Walgreens Pharmacy no recomienda ni avala ninguna prueba, médico, producto, intervención, opinión ni demás información específica que pueda haberse mencionado en esta publicación. Cualquier uso que haga de la información provista en esta publicación es solo bajo su propio riesgo.

Esta publicación fue elaborada por y se brinda como un servicio de AllianceRx Walgreens Pharmacy.

Lo que necesita saber sobre la infertilidad

Lidiar con la infertilidad puede ser descorazonador, especialmente al principio. Pero comprender su diagnóstico puede ayudarle a tomar el control de su salud. Existen muchas opciones de tratamiento y cambios en el estilo de vida que pueden ayudar. Usted puede mejorar su salud y aumentar las probabilidades de un embarazo.

Trabaje con su médico y su equipo de atención médica. Juntos pueden crear un plan de tratamiento que le funcione bien a usted. Su médico puede ajustar su tratamiento conforme vayan cambiando sus necesidades.

En este folleto, hablaremos sobre lo siguiente:

- Infertilidad
- Qué esperar después del diagnóstico
- Cómo manejar los tratamientos de fertilidad
- Cómo mantenerse saludable y favorecer la fertilidad

La infertilidad es una afección de salud caracterizada por la imposibilidad de lograr un embarazo después de 12 meses de mantener relaciones sexuales habituales y sin protección o debido a la alteración en la capacidad de reproducirse, ya sea propia de una persona o con su pareja.[1]

Datos de la infertilidad: Estadísticas de los EE.UU.

Alrededor de 12% de las mujeres entre 15 y 44 años de edad no pueden quedar embarazadas o llevar un embarazo a término.[5]

Aproximadamente del 10 al 15% de las parejas tienen dificultades para lograr un embarazo.[2]

La infertilidad es una de las afecciones más frecuentes en personas **de 20 a 45 años de edad**.[2]

Los métodos de fertilidad pueden iniciarse en menos de 12 meses según los antecedentes médicos, sexuales y reproductivos, la edad, los resultados físicos y las pruebas de diagnóstico.[2,3]

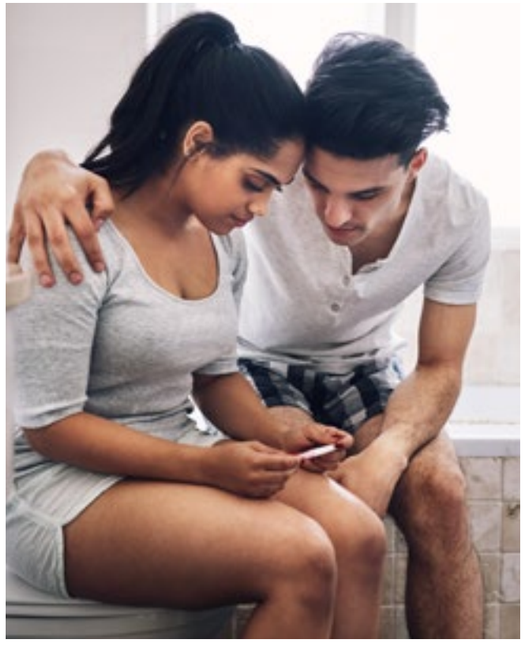
Aproximadamente el 30% de los casos se deben a factores femeninos.[4] Otro 30% está vinculado a los hombres.[2,4] Otro 30% de los casos incluye una mezcla de factores que afectan a parejas de hombres y mujeres.[2,4] En aproximadamente el 10% de los casos, se desconoce la causa.[2,3]

Causas

Son muchos los factores que pueden incidir en la fertilidad en hombres y mujeres, entre ellos:

- Edad
- Genes
- Estilo de vida
- Problemas hormonales
- Problemas físicos

Una cuarta parte de las parejas infértiles presentan más de uno de estos factores.[3]



Infertilidad en las mujeres

Los problemas de ovulación son el problema de fertilidad más frecuente en mujeres.[4] Esto incluye problemas en la producción o liberación de óvulos. Estos problemas pueden estar asociados con lo siguiente[2,3]:

- Avance de la edad, que hace que los ovarios tengan menos óvulos y de menor calidad
- Síndrome de ovarios poliquísticos (SOP), enfermedad de la tiroides y otros problemas hormonales
- Bajo peso o sobrepeso

Las obstrucciones o los daños en las trompas de Falopio también son comunes.[3] Este problema puede impedir la unión de la esperma y el óvulo. Estos problemas pueden estar asociados con lo siguiente:

- Endometriosis, una afección en la que el tejido uterino crece fuera del útero
- Haber tenido una cirugía abdominal o pélvica
- Algunas infecciones de transmisión sexual

Infertilidad en los hombres

No producir esperma o no producir suficiente esperma saludable son los problemas más comunes de fertilidad en los hombres.[4,6] También son frecuentes los problemas en la liberación de esperma.[2]

Estos problemas pueden estar asociados con lo siguiente:

- Varicoceles, o venas agrandadas en el escroto
- Otras afecciones médicas, como diabetes o fibrosis quística

Diagnóstico

No existe una prueba única para diagnosticar la infertilidad. Su médico probablemente usó muchas pruebas e intervenciones, como estos[3]:

- **Análisis de sangre.** Se usan para revisar los niveles de ciertas hormonas. Algunas son necesarias para producir óvulos y esperma sanos. Otras son necesarias para quedar embarazada y llevar a término el embarazo.
- **Pruebas de ovulación.** Sirven para saber si el cuerpo produce y libera óvulos, y cuándo lo hace. Algunas son pruebas de sangre u orina. Otras son ecografías. Algunas pueden revisar el moco cervical o la temperatura corporal.
- **Ecografía y otros estudios de imagenología.** Ayudan al médico a determinar si hay problemas con el útero, las trompas de Falopio o los ovarios.
- **Biopsia.** Usa una muestra de tejido uterino para revisar los niveles hormonales que se necesitan para un embarazo.
- **Análisis de semen.** Evalúa si la esperma y la producción de esperma son normales y saludables.

Vivir con infertilidad

No existe un tratamiento único para la infertilidad. Pero hay muchas formas de mejorar su salud y aumentar las probabilidades de un embarazo. Trabaje con su médico para identificar el mejor curso a seguir.

Las metas del tratamiento son restaurar la fertilidad y aumentar las probabilidades de un embarazo exitoso. El tratamiento puede incluir lo siguiente:

- Corregir desequilibrios hormonales
- Tratar o reparar problemas físicos
- Asistir en el proceso reproductivo

La mayoría de los casos de infertilidad (alrededor del 85 al 90%) se tratan con terapias convencionales. Esto incluye medicamentos o cirugía.[7]

Medicamentos

Hay determinados medicamentos aprobados para ayudar a las mujeres con problemas que podrían estar impidiendo un embarazo.[8] En la tabla 1, se enumeran los medicamentos utilizados con más frecuencia para el tratamiento de la infertilidad. A menudo, estos se recetan junto con cambios en el estilo de vida y otros tratamientos.

Tabla 1. Medicamentos para tratar la infertilidad

Tipo	Nombre	Propósito	Administración
Estimulación ovárica	Citrato de clomifeno	Inicia o mejora la ovulación	Oral
	Gonadotropina	Estimula el crecimiento de folículos y óvulos	Inyección
Control ovárico	Agonista de la hormona liberadora de gonadotropina (HLGn) Antagonista de la HLGn	Se usa con medicamentos de estimulación ovárica para evitar la ovulación temprana	Inyección
Ovulación	Gonadotropina coriónica humana (GCH)	Ayuda al crecimiento final de los óvulos y activa la ovulación	Inyección
Apoyo uterino	Progesterona	Prepara el recubrimiento del útero para el embarazo	• Inyección • Oral • Tópico • Vaginal
Otro	Antibiótico	Trata infecciones antes de las intervenciones de fertilidad	Oral
	Anticonceptivo	Controla el ciclo menstrual	Oral
	Sensibilizador a la insulina	Controla el nivel de glucosa en sangre, especialmente en mujeres con SOP	Oral
	Esteroide	Reduce la respuesta inflamatoria a la fertilización in vitro	Oral

Administración de medicamentos

En la mayoría de los casos, los medicamentos de fertilidad deben utilizarse en ciertos momentos del ciclo reproductivo. Esto significa que tendrá que llevar un registro de los días, los horarios y las dosis. Es posible que tenga que hacerlo para más de un medicamento. Hay algunas maneras de facilitar esto para que no se confunda:

- Etiquete y organice los medicamentos y suministros. Así podrá encontrarlos con mayor facilidad. Esto puede ayudar a evitar que confunda los medicamentos.
- Prepare recipientes portátiles para medicamentos y suministros. Estos pueden ser útiles para ayudarle a continuar con el tratamiento cuando esté fuera de casa.
- Marque los días y las dosis en un calendario. Táchelos una vez que se haya administrado el medicamento.
- Programe alertas en su computadora o teléfono para cada dosis.
- Si va a viajar a otra zona horaria, hable con su médico para ver si es necesario cambiar el horario de sus medicamentos.

Siga los pasos básicos de seguridad con sus medicamentos:

- Siga las instrucciones de almacenamiento del fabricante.
- No reutilice agujas.
- Deseche las agujas en un recipiente para objetos punzocortantes.
- Hable con su médico de inmediato si omite una dosis o confunde los medicamentos.
- Si le resulta demasiado difícil seguir las indicaciones, pídale a su equipo de tratamiento que le dé otras sugerencias. Pueden trabajar juntos para que todo sea más fácil de manejar.

Cómo lidiar con los efectos secundarios

Los medicamentos de fertilidad sí causan efectos secundarios.[8,9] Algunos pueden provocar molestias durante el tratamiento. Los efectos secundarios comunes podrían incluir[8,9]:

- Distensión abdominal leve
- Sensibilidad en los senos
- Dolores de cabeza
- Sofocos
- Cambios de temperamento
- Náusea
- Molestias o irritación en el área de la inyección

Algunos días, los efectos secundarios podrían resultarle demasiado abrumantes. No deje de utilizar sus medicamentos. Llame a su médico primero. Pregúntele si hay maneras de minimizar los efectos secundarios durante el tratamiento; pueden trabajar juntos para ajustar el tratamiento según sea necesario.

Efectos secundarios graves

Algunos medicamentos para la fertilidad, como la GCH, pueden aumentar la probabilidad de que tenga un embarazo múltiple. Otros pueden hacer que los ovarios crezcan demasiado. Algunos efectos secundarios graves requieren atención inmediata.[8,9] Comuníquese de inmediato con su médico si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Visión borrosa
- Manchas y destellos visuales
- Dolor o distensión abdominal intenso o que empeora
- Náuseas y vómitos
- Diarrea
- Aumento repentino de peso

Seguir el tratamiento

Seguir el tratamiento como corresponde puede aumentar sus probabilidades de quedar embarazada y llevar el embarazo a término. También es bueno para su salud en general. Utilice sus medicamentos exactamente conforme a las indicaciones de su médico, a los horarios indicados y en las dosis correctas. No detenga su tratamiento por cuenta propia. Primero hable con su médico sobre sus inquietudes.

Asegúrese de tener la aprobación de su médico o farmacéutico antes de utilizar otros medicamentos o suplementos. Trabaje con su médico para ajustar su tratamiento con el tiempo, si fuera necesario.

Intervenciones médicas

Además de los medicamentos para la fertilidad, ciertas intervenciones pueden ayudar a mejorar la fertilidad o aumentar las probabilidades de un embarazo. La cirugía, tanto en mujeres como en hombres, puede ayudar a corregir problemas físicos que podrían estar impidiendo el embarazo. Otras intervenciones pueden ser de ayuda con algunos pasos específicos de la concepción.

Intervenciones quirúrgicas para mujeres

La laparoscopía y la histeroscopía pueden ayudar a inspeccionar y corregir problemas en el útero, los ovarios y las trompas de Falopio que afectan la fertilidad femenina.[10] Un tubo delgado con una luz y una cámara se introduce por el cérvix o a través de una pequeña incisión en el abdomen. Esto le permite al médico ver directamente el interior de la pelvis. Estas intervenciones son menos invasivas que la cirugía abdominal mayor. También implican un periodo de recuperación más breve.[11]

La histeroscopía puede usarse para detectar y remover tejido cicatricial, fibromas o pólipos en las mujeres. También puede usarse para corregir malformaciones en el útero que pueden dificultar la posibilidad de lograr un embarazo o de llevarlo a término.[12]

La laparoscopía puede usarse para remover tejido cicatricial pélvico. También puede usarse para abrir trompas de Falopio obstruidas o extirpar quistes ováricos. Con frecuencia se usa para tratar la endometriosis, que puede afectar a los ovarios, la reserva ovárica, las trompas de Falopio y la implantación. Se sabe que la endometriosis es la única causa de infertilidad en aproximadamente el 35% de las mujeres infértiles.[3]

Intervenciones quirúrgicas para hombres

Otras intervenciones pueden ayudar a corregir problemas en el escroto que afectan la fertilidad masculina[13]:

- Varicocelectomía, para corregir los vasos sanguíneos inflamados en el escroto
- Reversión de la vasectomía, para volver a crear vías para el esperma
- Remoción de obstrucciones causadas por infecciones o lesiones

A algunos hombres también se les podría hacer una cirugía para obtener esperma con el fin de usarlo en otros tratamientos de fertilidad, como la fertilización in vitro (FIV).

Inseminación intrauterina (IIU)

En la IIU, el esperma se separa del líquido seminal y luego se coloca en el útero a través de un catéter. Este proceso puede ir acompañado de medicamentos de estimulación que ayudan con la ovulación.[14]

Técnicas de reproducción asistida

Las técnicas de reproducción asistida (TRA) pueden ayudar con uno o más pasos de la concepción. La mayoría de las formas de TRA comienzan con medicamentos de estimulación. Estos ayudan a que la mujer produzca suficientes óvulos. Esto va seguido de la recuperación de óvulos y/o esperma para usarse en la TRA. En la tabla 2 se muestran ejemplos de TRA.[14,15]

Tabla 2. Ejemplos de TRA

Intervención	Descripción
Fertilización in vitro (FIV)	Los óvulos y el esperma se incuban en un laboratorio para producir un embrión que luego se coloca dentro del útero.
Inyección intracitoplásmica de espermatozoides (IICE)	Se inyecta un único espermatozoide en un óvulo para la fertilización en un laboratorio antes de colocarse en el útero.
Transferencia intratubárica de gametos	Se recolectan óvulos y esperma y se colocan en el interior de la trompa de Falopio para la fertilización.
Transferencia intratubárica de cigotos	Los óvulos y el esperma se incuban en un laboratorio para producir un embrión que luego se coloca dentro de la trompa de Falopio.
Incubación asistida	Se hace un orificio en la cobertura del embrión antes de colocarlo en el interior del útero.

Reproducción asistida con intervención de terceros

Algunas personas usan óvulos, esperma o embriones de donantes para IIU, FIV, IICE y otras formas de TRA.[14,15] Los donantes completan extensos exámenes médicos y genéticos.[15] La opción de un donante pueden ser útil para ciertas personas, incluidas las siguientes:

- Personas que tienen problemas con sus propios óvulos o esperma
- Personas que padecen una afección que podría transmitirse a un hijo biológico
- Parejas del mismo sexo, parejas transgénero o futuros padres solteros

Otras formas de reproducción asistida con intervención de terceros involucran a una madre portadora o sustituta. Esta es una mujer que lleva un embarazo para otra persona o pareja. Hay dos tipos de maternidad sustituta:

- **Sustituta gestacional.** En un laboratorio, se fertilizan los óvulos de la madre biológica con el esperma del padre biológico. Luego, el embrión resultante se coloca en el útero de una sustituta gestacional.
- **Sustituta tradicional.** La sustituta se insemina con el esperma del padre biológico o de un donante.

La reproducción asistida con intervención de terceros puede plantear interrogantes y retos únicos.[17] Los candidatos frecuentemente trabajan con consejeros de fertilidad y asesores legales para planear su tratamiento.

Preservación de la fertilidad

En la crioconservación, se congelan óvulos, embriones, tejido ovárico o esperma para su uso futuro.[15] Esta se usa en la FIV para conservar embriones adicionales.[15] También se usa para aquellas personas que necesitan recibir tratamientos que podrían dañar su fertilidad. Estos pueden incluir la quimioterapia para el cáncer. También puede usarse para quienes reciben un diagnóstico de infertilidad, pero todavía no están listos para comenzar un tratamiento de fertilidad. Para las mujeres que quieren tomar acción en anticipación de una futura infertilidad por el avance de la edad reproductiva u otras causas, la crioconservación de ovocitos por adelantado es una opción. Esto se conoce como crioconservación de ovocitos planificada.[16]

Cambios en el estilo de vida

Junto con el tratamiento recetado, ciertos cambios en el estilo de vida podrían ayudar a mejorar su fertilidad. También pueden favorecer el tratamiento y su salud en general.

Comer bien

No hay un alimento único o específico para la fertilidad. Los estudios indican que es más importante enfocarse en una buena nutrición y una dieta sana y bien equilibrada.[18,19] Esto podría incluir lo siguiente:

- Grasas saludables de frutos secos, semillas y pescado
- Proteínas, especialmente de huevos, frijoles, frutos secos, carnes magras y pescado
- Algunos productos lácteos enteros, como leche y yogur
- Frutas y verduras enteras
- Granos enteros, como avena y arroz integral

Las vitaminas y los minerales cruciales se obtienen comiendo una gran variedad de alimentos. Además, es una buena idea elegir alimentos orgánicos cuando sea posible para limitar el consumo de sustancias químicas que pudieran afectar la fertilidad.[20] Su médico también podría sugerirle tomar un suplemento multivitamínico prenatal.

Ácido fólico

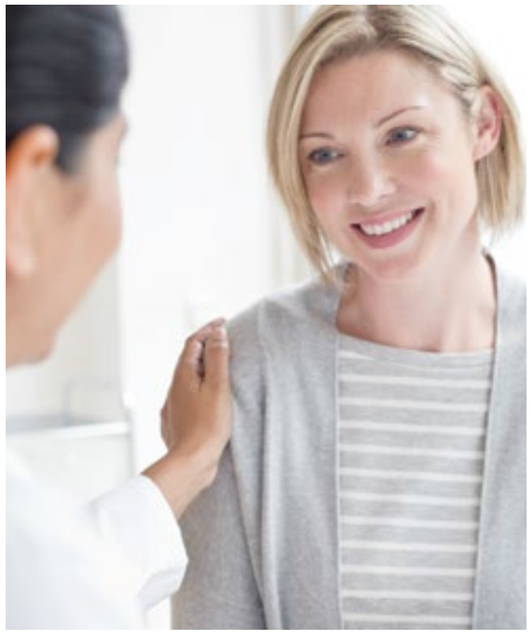
El ácido fólico es una forma de folato. Se trata de una vitamina B. Brinda protección contra defectos graves de nacimiento. Las mujeres que están intentando quedar embarazadas deben tomar entre 400 y 800 microgramos de ácido fólico todos los días.[21] Algunas mujeres podrían necesitar una receta para una dosis más alta. Pregúntele a su médico qué es lo indicado para usted.

El ácido fólico diario puede obtenerse de un suplemento vitamínico. También puede provenir de alimentos que contienen folato.[21] Algunos alimentos tienen un alto contenido de folato, como estos:

- Frijoles, habichuelas o caraotas
- Verduras de hojas color verde oscuro
- Frutos secos o nueces
- Naranjas y jugo de naranja
- Carnes de ave y res
- Granos enteros

Ciertas opciones alimentarias pueden disminuir la fertilidad, tanto en los hombres como en las mujeres.[20, 22] Hay varias cosas que debe limitar o evitar, incluidas las siguientes:

- **Alcohol.** Es recomendable evitar tomar más de dos bebidas alcohólicas al día.[21] Esto puede disminuir las tasas de éxito de la FIV.[20]
- **Cafeína.** Esto incluye café, té, refrescos de cola, chocolate y otros alimentos y bebidas. Grandes cantidades de cafeína, equivalentes a más de cinco tazas de café por día, pueden disminuir la fertilidad.[22]
- **Pescados y mariscos con alto contenido de mercurio.** El atún blanco y el pez espada contienen algunos de los niveles más altos de mercurio.[20, 22] Elija otros tipos de pescado como fuente de importantes ácidos grasos omega 3.



Hable con su médico para que le indique qué es lo mejor para usted. Es posible que personas con ciertos problemas de salud tengan que evitar otros alimentos. Por ejemplo, las personas son SOP posiblemente necesiten seguir una dieta que permita mantener los niveles de glucosa en sangre bajo control.[23] Si desea obtener más ayuda con la nutrición, pídale a su médico que lo refiera a un especialista. Puede obtener ayuda de un dietista o nutriólogo que se especialice en problemas de fertilidad.

Evitar las toxinas

Las investigaciones sugieren que las toxinas podrían afectar la fertilidad, tanto en hombres como mujeres.[20] Estas sustancias químicas pueden cambiar los niveles hormonales que se necesitan para lograr un embarazo. Además, en mujeres que ya están embarazadas, las toxinas pueden afectar al bebé en gestación. Limitar su exposición a estas sustancias químicas es fundamental para la fertilidad y su salud en general.

Fumar

El tabaquismo y el tabaquismo pasivo se asocian con toda una gama de problemas de salud. Estos incluyen la infertilidad. El tabaco afecta la producción de esperma y la reserva ovárica.[24] Puede elevar el riesgo de aborto espontáneo y defectos de nacimiento.[24] También provoca un impacto negativo en las tasas de éxito de la FIV.[20,24] Fumar marihuana puede bloquear las hormonas reproductivas en mujeres y hombres.[20]

Muchos de estos problemas pueden revertirse.[20] Si fuma, hable con su médico acerca de dejar de fumar. Juntos pueden elaborar un plan y buscar el apoyo adecuado. Esto podría incluir[25]:

- Consejería o grupos de apoyo
- Programas en persona, en línea o por mensaje de texto
- Recursos de los Institutos Nacionales de Salud en espanol.smokefree.gov o 1-855-DÉJELO-YA (1-855-335-3569)

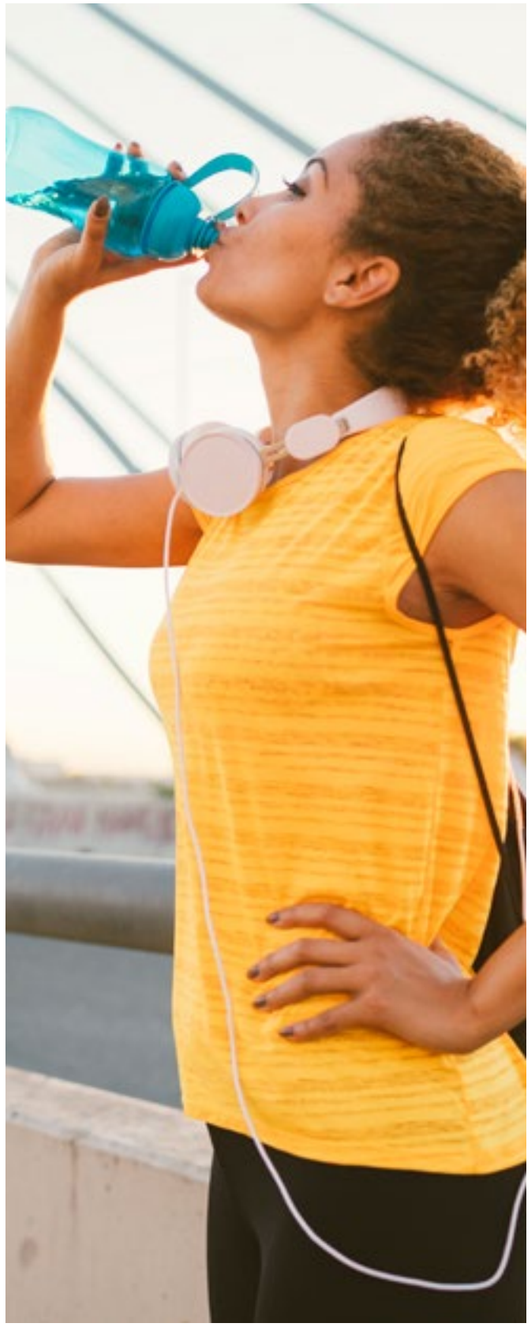
Otras toxinas

Las sustancias químicas que están presentes en muchos artículos de uso cotidiano también pueden afectar la fertilidad.[20] Artículos como los siguientes:

- Productos de limpieza
- Maquillaje, jabones y champús
- Plásticos
- Pesticidas

No es posible evitar todas las toxinas. Pero sí puede limitar su exposición. Intente hacer cambios pequeños:

- Evite el plástico, especialmente para calentar alimentos.
- Compre productos de limpieza y cuidado personal no tóxicos.
- Filtre el agua del grifo.
- Opte por el lavado ecológico en seco.
- Use tratamientos no tóxicos para el césped y el jardín.



Manténgase activo

Hacer algún tipo de actividad física moderada habitualmente puede ayudar a mejorar la fertilidad en mujeres y hombres.[26] Mantenerse activo también puede ayudarle a alcanzar un peso saludable. Además, puede ayudarle a bajar el estrés. Ambas cosas pueden mejorar la salud general y la fertilidad.

Sin embargo, hacer ejercicio con demasiada frecuencia o intensidad puede tener un efecto negativo.[26] Algunos tipos de tratamientos y ciertas fases de los tratamientos para la fertilidad pueden requerir que evite las actividades vigorosas. Pregúntele a su médico qué tipo de ejercicio es adecuado para usted durante el tratamiento.

Notas sobre el peso

Tener un peso muy bajo o alto podría afectar la fertilidad.[2,7,28] El Índice de Masa Corporal (IMC) es la proporción entre el peso y la estatura.

IMC[27]

Un IMC muy bajo o alto podría causar ciclos menstruales irregulares. Esto afecta la ovulación.[28] Un IMC sobre 30 puede disminuir las posibilidades de éxito de la FIV para una mujer.[28] También podría afectar la producción y el movimiento de la esperma.

Categorías
Menos de 18.5 = bajo peso
18.5-24.9 = peso normal
25-29.9 = sobrepeso
30 o más = obesidad

Alcanzar un peso saludable podría revertir estos efectos.[20] Acompañada con una alimentación saludable, la actividad física puede ayudarle a alcanzar y mantener un peso saludable. Hable con su médico sobre qué es lo adecuado para usted durante su tratamiento.

Descansar

El tratamiento puede ser agresivo para su cuerpo. Es importante que descanse. Las investigaciones sugieren que la falta de sueño puede tener un impacto negativo en las hormonas reproductivas.[29] Descansar lo suficiente puede ser útil para los niveles de energía y el sistema inmunológico. También puede ayudar a la recuperación después de una cirugía u otras intervenciones.

No se sienta mal de tomar las situaciones con calma cuando lo necesite. Busque formas simples de descansar y recuperarse.

- **Pida ayuda.** Está bien depender de otras personas de vez en cuando. Sus familiares, amistades o incluso un servicio contratado pueden ayudarle con los mandados o quehaceres domésticos cuando lo necesite.
- **No haga demasiado.** Elija lo que sea más importante para usted. Reduzca sus demás compromisos cuando sea posible.
- **Programe tiempo libre de ser posible.** Separe un tiempo para descansar, especialmente después de intervenciones difíciles. Tómese ese tiempo para verdaderamente descansar.
- **Duerma bien.** Las recomendaciones actuales sugieren aproximadamente ocho horas de sueño cada noche.[30]

Puede probar ciertos métodos para prepararse para descansar y dormir[31]:

- **Respiración profunda.** Inhale lentamente y llene de aire el abdomen. Con ayuda del abdomen, saque todo el aire conforme exhala lentamente.
- **Visualizaciones.** Visualice en su mente algo que lo haga sentirse feliz o seguro.

- **Meditación.** Siéntese en silencio y concéntrese en una palabra o frase, o en su respiración.
- **Relajación muscular progresiva.** Contraiga y luego relaje sus músculos lentamente, yendo desde la cabeza hasta los dedos de los pies.
- **Desconéctese.** Apague todos los aparatos electrónicos, al menos, una hora antes de ir a dormir.[32] Saque todas las pantallas y otras fuentes de luz de su habitación para que pueda dormir bien.

Salud emocional

Puede resultar estresante tener que manejar su tratamiento mientras está lidiando con problemas de la vida cotidiana. Además, los altibajos emocionales del proceso pueden llegar a ser agotadores. Es importante que encuentre formas saludables de sobrellevarlo.

Maneje el estrés

Las investigaciones han demostrado que el estrés puede afectar la manera en que toma decisiones y lidia con los retos.[33] Estas cuestiones son fundamentales durante el tratamiento. Usted puede manejar el estrés antes de que se convierta en algo abrumador.

- Advierta las señales. Las personas responden al estrés de formas diferentes.[34] Algunas se sienten ansiosas o irritables. Otras tienen dolores de cabeza o dificultades para dormir. Conocer su reacción al estrés puede ayudarle a asumir el control.
- Establezca prioridades. No permita que el tratamiento sea lo único importante en su vida. Saque tiempo para hacer lo que le gusta. Puede tratar de seguir la "regla de 20 minutos" para limitar el tiempo que habla sobre la infertilidad en una noche dada.[35]
- Atienda su cuerpo y su mente. El ejercicio puede reducir el estrés y ayudarle a sentirse mejor.[34] Descansar lo suficiente puede tener el mismo efecto. Otras prácticas, como la acupuntura, llevar un diario o recibir un masaje, también pueden ser útiles.[33,34] Pregúntele a su médico sobre actividades que sean compatibles con su tratamiento.

Si tiene dificultades para lidiar con el estrés, pida ayuda. Su médico puede sugerirle formas saludables para sobrellevarlo.

Lidiar con los retos emocionales

Es posible que se sienta abrumado, deprimido o ansioso. O bien, podría haber tensión en su relación de pareja y con otras personas. Estos sentimientos son normales. Pero no siempre son fáciles de manejar. Además, los efectos secundarios de los medicamentos a veces empeoran la situación.[8]

El asesoramiento profesional o la terapia pueden ayudarle a ordenar sus emociones. Consulte a su médico para que lo refiera a un especialista. La terapia individual o de pareja puede ser de ayuda. O bien, puede buscar un consejero de fertilidad.[36] Esta persona está capacitada en los aspectos médicos y psicológicos del tratamiento para la fertilidad. Algunos forman parte de los equipos de tratamiento de la fertilidad. Otros trabajan en un consultorio privado. Sin importar a quién consulte, el asesoramiento puede ser una parte útil del tratamiento.

Buscar redes de apoyo

Consultar a un terapeuta puede ser útil. Además, sus familiares y amistades pueden ser buenas fuentes de apoyo. Pero también puede ser útil hablar con otros que estén atravesando su misma situación. Unirse a un grupo de apoyo de infertilidad podría ayudarle a lo siguiente[36,38]:

- Sentirse menos solo
- Expresar sentimientos negativos
- Aprender formas positivas de sobrellevarlo
- Sentirse mejor sobre sí mismo

Algunos grupos se reúnen en persona. Otros grupos comparten sus experiencias en línea. Su médico podría sugerirle un grupo local que sea adecuado para usted.

Depresión

Si ha presentado algunos o la totalidad de los siguientes durante más de dos semanas, es importante que busque ayuda[36,37]:

- Achaques y dolores que no desaparecen con el tratamiento
- Cansancio o falta de energía
- Comer demasiado o muy poco
- Sentirse desesperanzado o negativo
- Sentirse inquieto o irritable
- Sentirse triste o ansioso la mayor parte del tiempo
- Sentirse inútil, desamparado o culpable
- Tener dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Tener ataques de pánico
- Perder interés o placer en las actividades que solía disfrutar
- Perder interés en las relaciones
- Dormir demasiado o muy poco
- Pensar en la muerte o el suicidio
- Usar o considerar la posibilidad de usar remedios de venta libre, drogas o alcohol para sobrellevar la situación

Si tiene pensamientos de hacerse daño a sí mismo, llame al 911 o al número de emergencias locales. También puede llamar a su médico, profesional de salud mental, centro o línea telefónica de crisis para pedir ayuda.

Cuidado continuo

No todos los tratamientos de fertilidad funcionan para todas las personas. A veces, puede que tarde algún tiempo en descubrir cuál es el indicado para usted. Hable con su equipo de salud sobre cómo le está yendo. Su médico puede monitorear los efectos secundarios de los medicamentos y ajustar el tratamiento según sea necesario. Continúe hablando sobre sus opciones para elaborar un plan de tratamiento que sea adecuado para usted.

Le brindamos esta información porque creemos que, mientras más sepa sobre la infertilidad, mejor preparado estará para monitorear su salud y manejar su tratamiento. Además, el equipo de terapia Specialty360 de AllianceRx Walgreens Pharmacy está aquí para brindarle apoyo personalizado y confiable, a fin de ayudarle a manejar los efectos secundarios de los medicamentos y a cumplir con el tratamiento que su médico le haya recetado. Nos dará mucho gusto formar parte de su equipo de atención médica y ayudarle a obtener los mejores resultados de su tratamiento.

Referencias

1. Zegers-Hochschild F, Adamson GD, de Mouzon J, Ishihara O, Mansour R, Nygren K, et al, en nombre de ICMART y OMS. The International Committee for Monitoring Assisted Reproductive Technology (ICMART) and the World Health Organization (WHO) revised glossary on ART terminology, 2009. Hum Reprod 2009;24:2683–7.
2. Defining infertility fact sheet. Sito web de Reproductivefacts.org. https://www.reproductivefacts.org/news-and-publications/patient-fact-sheets-and-booklets/documents/fact-sheets-and-info-booklets/defining-infertility/. Revisado en 2014. Accedido el 10 de enero de 2022.
3. Infertility: an overview. Sito web de Reproductivefacts.org. https://www.reproductivefacts.org/news-and-publications/patient-fact-sheets-and-booklets/documents/fact-sheets-and-info-booklets/infertility-an-overview-booklet/. Revisado en 2017. Accedido el 11 de enero de 2022.
4. FAQs about infertility: what causes infertility? Sito web de Reproductivefacts.org. https://www.reproductivefacts.org/faqs/frequently-asked-questions-about-infertility/q02-what-causes-infertility/. Publicado en marzo de 2017. Accedido el 6 de enero de 2022.
5. Infertility. Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Infertility FAQ's. https://www.cdc.gov/reproductivehealth/infertility/. Revisado el 13 de abril de 2021. Accedido el 6 de enero de 2022.
6. Infertility FAQs. Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. https://www.cdc.gov/reproductivehealth/Infertility/index.htm. Revisado el 13 de abril de 2021. Accedido el 6 de enero de 2022.
7. Quick facts about infertility. Sito web de Reproductivefacts.org. https://www.reproductivefacts.org/faqs/quick-facts-about-infertility/. Accedido el 6 de enero de 2022.
8. Medications for inducing ovulation. Sito web de Reproductivefacts.org. https://www.reproductivefacts.org/news-and-publications/patient-fact-sheets-and-booklets/documents/fact-sheets-and-info-booklets/oral-medicines-for-inducing-ovulation/. Publicado en 2014. Accedido el 6 de enero de 2022.
9. Side effects of injectable fertility drugs (gonadotropins). Sito web de Reproductivefacts.org. http://www.reproductivefacts.org/news-and-publications/patient-fact-sheets-and-booklets/documents/fact-sheets-and-info-booklets/side-effects-of-injectable-fertility-drugs-gonadotropins/. Revisado en 2012. Accedido el 6 de enero de 2022.
10. Fritz MA, Speroff L. *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility.* 8va ed. Filadelfia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2011.
11. Laparoscopy and hysteroscopy. Sito web de Reproductivefacts.org. https://www.reproductivefacts.org/news-and-publications/patient-fact-sheets-and-booklets/documents/fact-sheets-and-info-booklets/laparoscopy-and-hysteroscopy-booklet/. Publicado en 2016. Accedido el 10 de enero de 2022.
12. Pfeifer S, Butts S, Dumesic D, et al; para el Practice Committee of the American Society for Reproductive Medicine. Uterine septum: a guideline. *Fertil Steril.* 2016;106(3):530-540.
13. Male fertility and infertility. Sito web de Reproductivefacts.org. https://www.reproductivefacts.org/resources/educational-videos/videos/full-length-videos/videos/male-fertility-and-infertility. Accedido el 10 de enero de 2022.
14. Infertility. Sito web de la Oficina para la Salud de la Mujer, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. https://espanol.womenshealth.gov/a-z-topics/infertility. Actualizado en abril de 2019. Accedido el 10 de enero de 2022.
15. Assisted reproductive technologies. Sito web de Reproductivefacts.org. https://www.reproductivefacts.org/news-and-publications/patient-fact-sheets-and-booklets/documents/fact-sheets-and-info-booklets/assisted-reproductive-technologies-booklet/. Revisado en 2018. Accedido el 10 de enero de 2022.
16. Ethics Committee of the American Society for Reproductive Medicine. Planned oocyte cryopreservation for women seeking to preserve future reproductive potential: an Ethics Committee opinion. Sito web de ASRM.org. https://www.asrm.org/globalassets/asrm/asrm-content/news-and-publications/ethics-committee-opinions/planned_oocyte_cryopreservation_for_women_seeking_to_preserve-pdfmembers.pdf. Accedido el 10 de enero de 2022.
17. Third-party reproduction: Sperm, egg and embryo donation in surrogacy. Sito web de Reproductivefacts.org. https://www.reproductivefacts.org/news-and-publications/patient-fact-sheets-and-booklets/documents/fact-sheets-and-info-booklets/third-party-reproduction-sperm-egg-and-embryo-donation-and-surrogacy/. Revisado en 2017. Accedido el 10 de enero de 2022.
18. Kaufman C. Foods that can affect fertility. Sitio web de Academy of Nutrition and Dietetics. https://www.eatright.org/health/pregnancy/fertility-and-reproduction/fertility-foods Publicado el 21 de abril de 2020. Accedido el 10 de enero de 2022.
19. Chavarro JE, Rich-Edwards JW, Rosner BA, Willett WC. Diet and lifestyle in the prevention of ovulatory disorder infertility. *Obstet Gynecol.* 2007;110(5): 1050-1058.
20. The impact of environmental factors, body weight and exercise on fertility. Sitio web de Resolve: The National Infertility Association. http://familybuilding.resolve.org/site/DocServer/EnvironmentalFactors.pdf?docID=261. Accedido el 10 de enero de 2022.
21. Ácido fólico. Sito web de la Oficina para la Salud de la Mujer, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. https://espanol.womenshealth.gov/a-z-topics/folic-acid. Actualizado el 1 de abril de 2019. Accedido el 10 de enero de 2022.
22. Practice Committee of the American Society for Reproductive Medicine and the Practice Committee of the Society for Reproductive Endocrinology and Infertility. Optimizing natural fertility: a committee opinion. Fertil Steril. 2022;117(1):53-63.
23. Síndrome de ovario poliquístico. Sito web de la Oficina para la Salud de la Mujer, Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. https://espanol.womenshealth.gov/a-z-topics/polycystic-ovary-syndrome. Actualizado el 1 de abril de 2019. Accedido el 10 de enero de 2022.
24. Smoking and infertility fact sheet. Sito web de Reproductivefacts.org. https://www.reproductivefacts.org/news-and-publications/patient-fact-sheets-and-booklets/documents/fact-sheets-and-info-booklets/smoking-and-infertility/. Revisado en 2014. Accedido el 10 de enero de 2022.
25. Prepare to Quit. Institutos Nacionales de la Salud. Sitio web de Smokefreewomen.gov. https://women.smokefree.gov/quit-smoking-women/how-to-quit/prepare-to-quit. Accedido el 10 de enero de 2022.
26. Sharma R, Biedenharn K, Fedor J, Agarwal A. Lifestyle factors and reproductive health: taking control of your fertility. *Reprod Biol Endocrinol.* 2013;11:66.
27. The Practice Committee of the American Society for Reproductive Medicine. Obesity and reproduction: a committee opinion. Fertili Steril. 2021; 116(5): 1266-1285.
28. Weight and fertility fact sheet. Sito web de Reproductivefacts.org. https://www.reproductivefacts.org/news-and-publications/patient-fact-sheets-and-booklets/documents/fact-sheets-and-info-booklets/weight-and-fertility/. Revisado en 2015. Accedido el 10 de enero de 2022.
29. Kloss J, Perlis M, Zamzow J, Culnan E, Gracia C. Sleep, sleep disturbance and fertility in women. *Sleep Med Rev.* 2015;22:78–87.
30. Hirshkowitz M, Whiton K, Albert S, et al. para National Sleep Foundation. National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health.* 2015;1(1):40-43.
31. Domar A. Relaxation and stress management. Sitio web de Resolve: The National Infertility Association. https://resolve.org/get-help/helpful-resources-and-advice/managing-infertility-stress/relaxation-and-stress-management/. Accedido el 10 de enero de 2022.
32. Suni E, Rehman A. How to determine poor quality sleep. Sitio web de Sleep Foundation. https://www.sleepfoundation.org/sleep-hygiene/how-to-determine-poor-quality-sleep. Actualizado el 24 de junio de 2021. Accedido el 10 de enero de 2022.
33. Stress and infertility fact sheet. Sito web de Reproductivefacts.org. https://www.reproductivefacts.org/news-and-publications/patient-fact-sheets-and-booklets/documents/fact-sheets-and-info-booklets/stress-and-infertility/. Revisado en 2014. Accedido el 10 de enero de 2022.
34. I'm so stressed out! Fact sheet. Sitio web de National Institute of Mental Health. https://www.nimh.nih.gov/health/publications/so-stressed-out-fact-sheet. Accedido el 12 de enero de 2022.
35. Coping techniques. Sitio web de Resolve: The National Infertility Association. https://resolve.org/get-help/helpful-resources-and-advice/managing-infertility-stress/coping-techniques/. Accedido el 10 de enero de 2022.
36. Burns LH. When to seek professional help for the emotional aspects of the infertility experience. Sitio web de Resolve: The National Infertility Association. http://familybuilding.resolve.org/site/DocServer/18_%20Professional_Help_for_Emotional_Aspects.%20pdf?docID=5707.%20Updated%20July%202007.%20Accessed%20March%201,%202018. Actualizado en julio de 2007. Accedido el 10 de enero de 2022.
37. Signs and symptoms of depression. Sito web de National Institute of Mental Health. https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml. Revisado en febrero de 2018. Accedido el 22 de enero de 2022.
38. Is a support group right for me? Sitio web de Resolve: The National Infertility Association. https://resolve.org/get-help/find-a-support-group/is-a-support-group-right-for-me/. Accedido el 10 de enero de 2022.

Recursos

Puede resultarle útil comunicarse con estas organizaciones para obtener apoyo y recursos adicionales.*

American Society for Reproductive Medicine (ASRM)
www.reproductivefacts.org
205-978-5000
www.facebook.com/ASRMFB
@ReprodMed

La Sociedad de Medicina Reproductiva de los Estados Unidos es una organización profesional sin fines de lucro que ofrece información, educación, defensa y estándares relacionados con la infertilidad y la medicina reproductiva. Su sitio web incluye recursos para profesionales clínicos, materiales de referencia para pacientes y novedades actualizadas sobre investigaciones en salud reproductiva.

The Oncofertility Consortium
www.savemyfertility.org/
517-884-8848
www.facebook.com/Oncofertility-Consortium-274654090671
@oncofertility

The Oncofertility Consortium es una red nacional multidisciplinaria de profesionales clínicos e investigadores que se centran en la preservación de la fertilidad en pacientes con cáncer. El sitio web de recursos para pacientes del grupo ofrece información básica sobre opciones para la preservación de la fertilidad y enlaces a fuentes de apoyo para pacientes, padres y parejas afectados por un diagnóstico de cáncer.

RESOLVE: The National Infertility Association
www.resolve.org
703-556-7172
www.facebook.com/resolveinfertilityorg
@resolveorg

Resolve es una organización no lucrativa de ayuda y defensa para personas con problemas de infertilidad. El sitio web de Resolve ofrece recursos educativos sobre la infertilidad y la procreación, así como una base de datos en la que puede buscar grupos de apoyo.

Society for Assisted Reproductive Technology (SART)
www.sart.org
205-978-5000

La Sociedad para las Técnicas de Reproducción Asistida es una organización nacional de profesionales médicos especializados en TRA y una organización hermana de la ASRM. Su sitio web cuenta con recursos para profesionales clínicos, información sobre TRA para pacientes potenciales y una base de datos en la que puede buscar proveedores de TRA.

Walgreens
www.walgreens.com/fertility

Guías adicionales en línea sobre la infertilidad con información sobre las causas, exámenes, tratamientos y medicamentos.

Guía de medicamentos
Guía para la capacitación en la colocación de inyecciones

*Las organizaciones incluidas se proporcionan únicamente para fines informativos. No están afiliadas ni le han proporcionado ningún tipo de financiación a AllianceRx Walgreens Pharmacy para la elaboración de este folleto. AllianceRx Walgreens Pharmacy no apoya ni recomienda a ninguna organización específica.

Notas

Notas

Notas

allianceRx Walgreens Pharmacy | AllianceRxWP.com

©2022 AllianceRx Walgreens Pharmacy Todos los derechos reservados. 2380160-0252 0422