

Los retos de la fertilidad

En los últimos tiempos, el ascenso de las mujeres en el mercado laboral y la búsqueda de una carrera estable ha llevado a muchas a posponer la maternidad para centrarse en sus logros y seguridad financiera. Aunque esta elección es válida, es esencial estar atentos a la fertilidad, la cual puede verse comprometida con el paso de los años, pudiendo impactar la realización de sus sueños personales. Además, otros factores pueden perjudicar su fertilidad, estos retos no se limitan únicamente a las mujeres; los hombres también pueden enfrentar dificultades.

Realidad de la fertilidad

- 1** Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), 1 de cada 6 adultos en el mundo sufre de infertilidad, lo que demuestra que este es un problema que afecta a ambos géneros.
- 2** Después de los 35 años, las posibilidades de que una mujer quede embarazada naturalmente disminuyen al 10-15% por mes, y a los 40 años, este número es inferior al 5%.
- 3** Congelar óvulos antes de los 35 años es una alternativa valiosa para las mujeres que desean preservar su fertilidad y quedar embarazadas en el futuro. Sin embargo, esta opción aún no es accesible para todos debido a los costos y limitaciones de los servicios de salud.
- 4** Los estudios indican que, después de los 40 años, la calidad y cantidad de espermatozoides de los hombres puede verse afectada, con una reducción más significativa a partir de los 50 años.



- 5** Factores como desequilibrios hormonales, estrés, dieta inadecuada, obesidad, tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol y las afecciones médicas, como la endometriosis y el varicocele, pueden afectar la fertilidad de ambos géneros.

Las opciones de tratamiento disponibles ofrecen alternativas para las parejas que están luchando por quedar embarazadas. Vea:

-  **Inducción de la ovulación:** tratamiento que estimula a los ovarios a producir más óvulos, aumentando las posibilidades de embarazo.
-  **Inseminación artificial:** procedimiento que introduce los espermatozoides directamente en el útero durante el período fértil, facilitando la fertilización.
-  **Fecundación in vitro:** método en el que la fecundación de óvulos ocurre en el laboratorio antes de la transferencia al útero.

Importancia de la planificación

Las citas y los exámenes médicos son esenciales para las mujeres y los hombres, ayudando a identificar los retos. La adopción también es un camino transformador, permitiendo a las parejas construir una familia de una manera significativa y amorosa. Aunque el proceso legal requiere preparación y dedicación, es totalmente factible y puede ser muy gratificante.

Recuerda que buscar apoyo emocional y psicológico es tan importante como el tratamiento médico, ya que puede marcar toda la diferencia en el camino, ya sea en la maternidad natural, asistida o en adopción.

Cada trayectoria es única y llena de posibilidades. Busca toda la ayuda que puedas.