

Salud reproductiva

Infertilidad afecta tanto a mujeres como a hombres

» Cada caso de incapacidad para lograr una gestación merece distinto tratamiento

Carola Cantó

Experimentar la infertilidad (incapacidad de tener hijos) puede provocar una gama de emociones dolorosas en la pareja. En la mayoría de los casos se pensaba que este problema se deba exclusivamente en la mujer. Pero no es así. El 20 % de los casos el hombre es el único contribuyente.

Así lo aseguró el doctor Fernando M. Akerman del Fertility & IVF Center of Miami, durante una ponencia en El Salvador.

“Es bien importante que la pareja sepa que el problema puede venir de ambos o de alguno de los dos. En el 40 % de los casos de infertilidad, contribuyen hombre y mujer, en un 30 % la mujer es la única y el resto es sin causa aparente”, explicó.

Pero, ¿a qué se debe esta incidencia? En el caso de la mujeres una de las principales causas es la falta de ovulación (ovarios poliquísticos) ya sea por problemas propios en los ovarios, tiroides o de prolactina, sobrepeso y hábito de fumar.

“La edad también afecta porque la mujer nace con una determinada cantidad de óvulos y con el paso del tiempo disminu-



FOTO EDR

CUANDO UNA pareja no logra concebir luego de un año sin protección es importante que visiten a un especialista para un diagnóstico adecuado.

(Lo recomendado)

» LUCHA INTERMINABLE

El momento apropiado para buscar ayuda para la infertilidad dependerá de la edad. Para las mujeres menores de 30 años, generalmente se recomienda tratar de concebir durante al menos un año antes de someterse a exámenes. El tratamiento depende de la causa de la infertilidad y puede consistir en educación y asesoría médica, procedimientos médicos o por medicamentos.



FERNANDO M. AKERMAN habló sobre las causas y factores de riesgo en el tema de infertilidad durante una visita al país.

ye la calidad de los mismos”, agregó Akerman.

En el hombre, la infertilidad es causada por exposición a radiaciones, quimioterapia, cirugía inguinal (provoca obstrucción), enfermedades de transmisión sexual, consumo excesivo de alcohol y drogas (mari-

huana y cocaína) y paperas.

“Lo importante es que muchas veces estos problemas pueden ser tratados con tratamientos relativamente de bajo costo o con modificaciones del estilo de vida. No siempre se debe recurrir a la tecnología avanzada”, apuntó el galeno.

(Consejos)

Mantenga un peso equilibrado y viva saludable

Cada vez hay más investigaciones que demuestran que la alimentación y el ejercicio son claves para mantener una vida saludable. A continuación algunos tips que lo ayudarán llevar un estilo de vida de mayor calidad.

EVITE las grasas satura-



das de la comida chatarra ya que generan muchas enfermedades.

VIGILE la alimentación. Busque el modo de llevar una dieta balanceada, que no deje de lado ningún alimento necesario para su cuerpo, es decir, que incluya vegetales, frutas, carnes blancas, legumbres, fibra y mucho líquido.

UNA VIDA activa puede ayudarle a bajar de peso.



Practique al menos 30 minutos de ejercicio diario.

LOS VEGETALES de color verde son ricos en antioxidantes.