



HABLEMOS SOBRE FERTILIDAD

PARA MUJERES DE MÁS DE 35 AÑOS

La fertilidad es la capacidad de concebir y gestar bebés. Un embarazo con éxito depende de muchos factores, y existen problemas muy comunes para que una mujer pueda quedar embarazada o continuar el embarazo que pueden ser causados por uno o ambos miembros de la pareja. Este folleto se refiere a los problemas que pueden enfrentar las mujeres mayores de 35 años al tratar de quedar embarazadas.

La capacidad de una mujer para quedar embarazada depende de la salud de sus ovarios y de su capacidad para producir óvulos (para ovular), de la abertura de sus trompas de Falopio (para permitir el desplazamiento del óvulo), de la capacidad del útero para permitir que se instale allí (se implante) el óvulo fertilizado, de la liberación de hormonas adecuadas en el momento correspondiente del ciclo menstrual, y de otros factores.

Con la edad se producen cambios que pueden alterar el equilibrio de la fertilidad en distintas maneras.

Información sobre la fertilidad de la mujer

- Las mujeres nacen con todos los óvulos que tendrán toda su vida. La cantidad de óvulos comienza a disminuir en una etapa temprana de la vida, por motivos que no se conocen por completo.
- La fertilidad se inicia con la pubertad y la aparición de los períodos (en promedio entre los 11 y los 13 años).
- Una vez que comienza la pubertad, la mujer comienza a ovular y a liberar un óvulo con cada ciclo menstrual. Si se mantienen relaciones sexuales en el período cercano a la ovulación, puede producirse un embarazo.
- Los ciclos menstruales generalmente se prolongan de 25 a 35 días.
- A medida que la mujer envejece, los ciclos menstruales se acortan. Por lo general, esto ocurre a medida que la mujer se acerca a los 40 años.
- Con la edad, la cantidad y la calidad de los óvulos se reducen.
- La menopausia marca el final de los ciclos menstruales regulares (en promedio, alrededor de los 50 años).
- La capacidad de reproducción comienza a disminuir unos 10 años antes de que se inicie la menopausia.

Indicadores de la fertilidad

- La calidad del óvulo es muy importante, y esto se relaciona directamente con qué tan bien se implantará el embrión en el útero y con la posibilidad de que se produzca un aborto espontáneo.
- Las trompas de Falopio deben estar abiertas. La presencia de cicatrices en las trompas de Falopio—por ejemplo, como resultado de endometriosis, enfermedad inflamatoria pélvica o infecciones de transmisión sexual—puede impedir que los óvulos lleguen al útero. Para obtener una guía rápida sobre la anatomía reproductiva de la mujer, visite bedsider.org.



¿Qué es la infertilidad en la mujer?

La infertilidad se define en forma diferente dependiendo de la edad de la mujer:

- Para mujeres menores de 35 años: 12 meses de tratar de concebir mediante relaciones sexuales frecuentes sin usar ningún método anticonceptivo
- Para mujeres mayores de 35 años: 6 meses de tratar de concebir mediante relaciones sexuales frecuentes sin usar ningún método anticonceptivo

¿Qué pueden ofrecer los proveedores de atención médica?

Los proveedores pueden ayudar a diagnosticar problemas de fertilidad y ofrecer soluciones para aumentar la probabilidad de embarazo, incluido lo siguiente:

- Análisis de sangre para verificar los niveles hormonales (por ejemplo, la **hormona foliculoestimulante** y la **hormona antimülleriana**) a fin de evaluar la respuesta de una mujer al tratamiento de fertilidad y su capacidad para concebir.
- Histerosalpingografía: Una radiografía con contraste que puede confirmar si las trompas de Falopio están abiertas.
- Fertilización in vitro (IVF): Un proveedor extrae los óvulos y un laboratorio los fertiliza con espermatozoides. El proveedor coloca los óvulos fertilizados directamente en el útero. La IVF puede aumentar la posibilidad de problemas genéticos y la probabilidad de tener mellizos o trillizos.
- Inseminación intrauterina (IUI): Un proveedor inyecta el espermatozoides preparado directamente en el útero durante la ovulación.

¿Cuáles son algunas de las maneras de mejorar la probabilidad de lograr un embarazo en el hogar?

- Mantener relaciones sexuales en los días correspondientes: Para aumentar la probabilidad de un embarazo, el mejor momento para mantener relaciones sexuales es el día de la ovulación y dentro de las 24 horas posteriores.
- Usar un paquete de predicción de ovulación (de venta libre) para hacer un análisis de orina y verificar las hormonas que se elevan cuando está por comenzar la ovulación.
- Evitar los lubricantes vaginales de venta libre. Estos pueden afectar la capacidad del espermatozoides para llegar al óvulo. El aceite mineral o cualquier tipo de aceite vegetal son buenas opciones para reemplazar esos lubricantes.
- Para incrementar la probabilidad de concebir y tener un embarazo saludable, consulte a su proveedor sobre qué métodos pueden ayudarles a usted y a su pareja a evitar los hábitos de fumar y beber. Fumar reduce la fertilidad, por lo cual debe evitar este hábito para aumentar su probabilidad de quedar embarazada. Los estudios han comprobado que existe un vínculo entre el gran consumo de alcohol y un tiempo más largo para concebir.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo mejorar su salud y manejar condiciones médicas como hepatitis C, diabetes, alta presión arterial, obesidad o asma. Asegúrese de que usted y su pareja tengan todas las vacunas y las pruebas de detección (como el examen de Papanicolaou) al día.

Información adicional para mujeres mayores de 40 años

- Las mujeres mayores de 40 años tienen una mayor probabilidad de tener abortos espontáneos, ya que la cantidad y la calidad de los óvulos se reducen con la edad.
- Las mujeres que quedan embarazadas después de los 40 años tienen una mayor probabilidad de tener complicaciones en el embarazo, como alta presión arterial y preeclampsia, y es posible que sus proveedores sugieran realizar controles adicionales durante el embarazo.
- Hable con su proveedor de atención médica y busque apoyo para quedar embarazada y mantener un embarazo saludable después de los 40 años. Muchas mujeres mayores de 40 años tienen embarazos con éxito.

La información que se analiza aquí también puede encontrarse en este [video](#).

