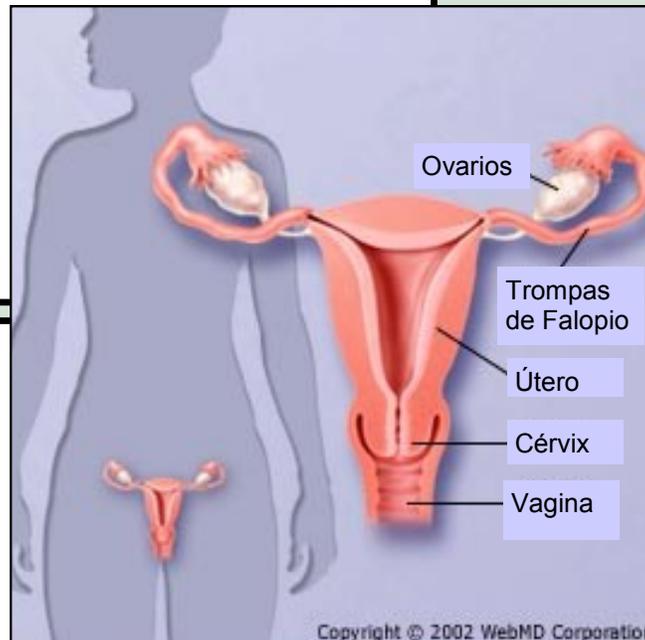


Fertilidad en Mujeres Mayores de 35



Fertilidad – la capacidad de concebir y producir bebés – es un proceso equilibrado de nuestros cuerpos. Para que exista un embarazo exitoso existen una serie de factores que juegan un rol –masculinos y femeninos-. Este documento cubrirá aspectos que las mujeres podrían confrontar cuando están buscando embarazarse después de los 35 años. La información que se trata en este documento puede encontrarse también en [este video](#).

La capacidad de una mujer de quedar embarazada depende de **muchos factores** incluyendo: la salud de sus **ovarios** y su capacidad de producir **óvulos** (ovular), la abertura de sus **trompas de Falopio** (para permitir que los óvulos viajen a través de ellas), la capacidad de su **útero** de anidar un óvulo fertilizado (implante) y la producción de **las hormonas** correctas en el momento correcto del ciclo menstrual.



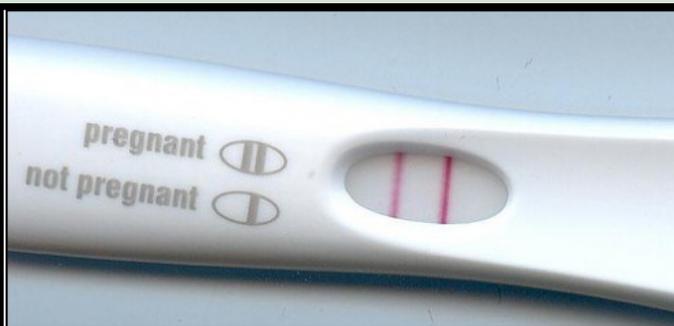
Crédito de la fotografía: WebMD

Conforme envejecemos, ocurren cambios que pueden variar el equilibrio que permite la fertilidad en diferentes maneras.

Aquí listamos algunos datos sobre la fertilidad de las mujeres:

- Las mujeres nacen con todos los óvulos que tendrán en su vida. El número de óvulos empieza a reducirse tempranamente en la vida debido a razones que aún no se comprenden bien.
- La fertilidad empieza con la pubertad y el inicio del periodo menstrual (entre los 11 y 13 años de edad en promedio).
- Después de la pubertad, las mujeres empiezan a ovular y liberar un óvulo por cada ciclo menstrual. El embarazo puede suceder si se tiene relaciones sexuales cuando se está ovulando.
- Los ciclos menstruales suceden aproximadamente cada 25 a 35 días.
- Conforme las mujeres envejecen, los ciclos menstruales se acortan: Esto empieza cuando las mujeres están finalizando los 35 años.
- Con la edad, la cantidad y calidad de los óvulos decrece.
- La menopausia marca el fin de los ciclos menstruales regulares (entre los 50 y 51 años de edad en promedio).
- La capacidad reproductiva empieza a decaer unos 10 años antes del inicio de la menopausia.

Crédito de la fotografía: New Health Advisor

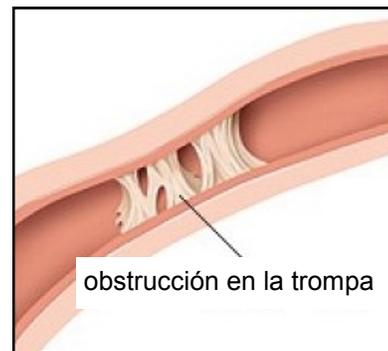


¿Cuáles son los indicadores de la fertilidad?

- La calidad del óvulo – esto es muy importante, y está directamente relacionado a lo bien que se implanta el embrión en el útero y los riesgos de pérdida. Es importante anotar que no existe manera de determinar la calidad del óvulo. Sólo sabemos que la calidad se deteriora con la edad.

¿Existe el espermatozoide adecuado? ¿Produce tu pareja suficientes espermatozoides? Un reducido conteo de espermatozoides puede impedir o reducir las posibilidades de la fertilización. Vea [este video](#) para mayor información acerca de los factores que afectan la fertilidad de los varones y las opciones existentes para superarlos.

- ¿Se encuentran abiertas las trompas de Falopio? ¿Existen cicatrices en las trompas de Falopio?



Crédito de la fotografía: Mount Nitany

¿Cuál es la Infertilidad ?

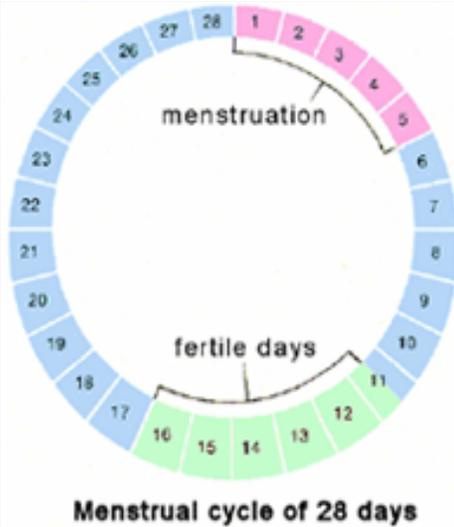
La **infertilidad** se define de manera diferente dependiendo de la edad de la mujer

- **Para mujeres menores de 35:** 12 meses intentando quedar embarazada teniendo relaciones sexuales frecuentemente sin el uso de métodos anticonceptivos
- **Para mujeres mayores de 35:** 6 meses tratando de quedar embarazada teniendo relaciones sexuales frecuentemente sin el uso de métodos anticonceptivos

¿Qué es lo que su proveedor de salud puede hacer? Un proveedor de salud puede ayudarte a diagnosticar los problemas de fertilidad y ofrecerte soluciones para maximizar la posibilidad de quedar embarazada incluyendo:

- **Exámenes de sangre** para ayudar a identificar problemas hormonales
 - [Hormona de Estimulación Folicular](#) – Ayuda a manejar el ciclo menstrual y estimula la producción de óvulos
 - [Hormona anti-Müller](#) – ayuda a evaluar la capacidad reproductiva y la respuesta a los tratamientos de fertilidad
 - [Histerosalpingografía](#) – un procedimiento de ratos – X con tintura que puede confirmar si las trompas de Falopio están abiertas
 - [Análisis de semen](#) – mide la cantidad de semen y número de espermatozoides del varón

Crédito de la fotografía: <http://isk.gov.in/glossary.htm>



¿Cuáles son algunas de las cosas que podemos hacer en casa para mejorar las posibilidades de quedar embarazada?

- Relaciones sexuales programadas. Vea [este video](#) sobre relaciones sexuales programadas
 - Para aumentar las probabilidades de quedar embarazada, el mejor momento para tener relaciones sexuales es en el día que empieza la ovulación y 24 horas después.



- Use una prueba de predicción de la ovulación (las pruebas de ovulación se pueden comprar por \$ 20. Examine su orina en busca de un incremento de hormonas que sucede cuando la ovulación está a punto de empezar)

- Evite usar lubricantes que se venden sin prescripción – [éstos pueden afectar la movilidad de los espermatozoides](#) (el aceite mineral o cualquier tipo de aceite vegetal es un buen sustituto)

- Deje de fumar. Fumar reduce la fertilidad en hombres y mujeres, y puede conllevar a la menopausia temprana.
- No tome alcohol excesivamente. [Estudios](#) han encontrado que existe una relación entre el uso excesivo de alcohol y un mayor tiempo para concebir
- Hable con su médico antes de quedar embarazada para mejorar su salud de manera integral. Esto es especialmente importante si usted tiene problemas de salud como diabetes, presión arterial alta, obesidad o asma.

Información adicional para mujeres mayores de 40

- Las mujeres mayores de 40 tienen un **mayor riesgo** de pérdida por el proceso degenerativo natural que ocurre en los ovarios y los óvulos.
- Las mujeres que quedan embarazadas después de los 40 tienen mayor riesgo de **complicaciones en el embarazo** como presión arterial alta y preeclampsia y su médico podría sugerir evaluaciones adicionales durante el embarazo.
- Converse con su proveedor de salud y busque ayuda para quedar embarazada y mantenerse saludable a sus 40 años.

¿Preguntas? Para mayor información, visite

www.hiveonline.org O contacte a Shannon Weber

415.206.8919 O Shannon.weber@ucsf.edu



a hub of positive reproductive & sexual health

www.hiveonline.org

Version 12/2015