



¿Qué es la
infertilidad?

Walgreens
Specialty 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
Procedimientos médicos	5
Preservación de la fertilidad	6
Cambios en el estilo de vida	7
Alimentarse bien	7
Evitar las toxinas	8
Mantenerse activo	9
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. Walgreens Specialty 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 creada por y es provista como un servicio de Walgreens Specialty Pharmacy.



Lo que necesita saber sobre la infertilidad

Lidiar con la infertilidad puede ser desalentador, 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 proveedor de servicios médicos y su equipo de atención médica. Juntos pueden crear un plan de tratamiento que le funcione bien a usted. Su proveedor de servicios médicos 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 lo siguiente:

- No poder lograr un embarazo exitoso según evidenciado en el historial médico, sexual y reproductivo del paciente, su edad, hallazgos físicos, pruebas diagnósticas o cualquier combinación de esos factores.
- Necesitar una intervención médica como el uso de óvulos, espermatozoides o embriones donados, entre otras, para lograr un embarazo exitoso individualmente o en pareja.



- En pacientes que mantienen relaciones sexuales habituales sin protección y si ninguno tiene problemas conocidos de infertilidad, se recomienda una evaluación después de 12 meses si la mujer tiene menos de 35 años, o después de seis meses si tiene más de 35 años.¹

Causas

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

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

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

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



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 del 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 proveedor de servicios médicos probablemente usó muchas pruebas e intervenciones, como estas³:

- **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 proveedor de servicios médicos 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 proveedor de servicios médicos 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 ciertos 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 tratar 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	Modo de 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 (GnRH)	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	<ul style="list-style-type: none">• Inyección• Oral• Tópico• Vaginal
Otro	Antibiótico	Trata infecciones antes de las intervenciones de fertilidad	Oral
	Anticonceptivo	Controla el ciclo menstrual	Oral
	Sensibilizadores a la insulina	Controla el nivel de glucosa en sangre, especialmente en mujeres con SOP	Oral
	Esteroides	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 proveedor de servicios médicos 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 proveedor de servicios médicos 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 difíciles de manejar. No deje de utilizar sus medicamentos. Llame a su proveedor de servicios médicos primero. Pregúntele si hay maneras de minimizar los efectos secundarios durante el tratamiento. Juntos pueden trabajar en ajustar el tratamiento según sea necesario.

Efectos secundarios serios

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 proveedor de servicios médicos si presenta cualquiera de estos 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 las probabilidades de quedar embarazada y llevar el embarazo a término. También es bueno para su salud en general. Utilice sus medicamentos siguiendo exactamente las indicaciones de su proveedor de servicios médicos, a los horarios indicados y en las dosis correctas. No detenga su tratamiento por cuenta propia. Primero hable con su proveedor de servicios médicos sobre sus inquietudes.

Reciba la aprobación de su proveedor de servicios médicos o farmacéutico antes de utilizar otros medicamentos o suplementos. Trabaje con su proveedor de servicios médicos 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 laparoscopia y la histeroscopia 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 proveedor de servicios médicos 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 histeroscopia 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 laparoscopia 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 masculina¹³:

- Varicocele, 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 espermatozoide 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 espermatozoides y se colocan en el interior de la trompa de Falopio para la fertilización.
Transferencia intratubárica de cigotos	Los óvulos y el espermatozoide 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 colocarse en el interior del útero.

Reproducción por intervención de terceros

Algunas personas usan óvulos, espermatozoides o embriones de donantes para IUI, 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 espermatozoides
- 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 espermatozoide del padre biológico. Luego, el embrión resultante se coloca en el útero de una sustituta gestacional.
- **Sustituta tradicional.** La sustituta se insemina con el espermatozoide 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 espermatozoides 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 quimioterapia y terapia de radiación para el cáncer, y otras intervenciones médicas como el cuidado para la afirmación del género. 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. Se conoce también como congelación social de óvulos.¹⁶



Los cambios en el estilo de vida son un comienzo

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.

Alimentarse 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:

- 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 pueden afectar la fertilidad.²⁰ Su proveedor de servicios médicos 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 proveedor de servicios médicos 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
- Aves y res
- Granos enteros



Ciertas opciones alimentarias pueden disminuir la fertilidad, tanto en hombres como 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 tienen 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 proveedor de servicios médicos para saber qué es lo mejor para usted. Es posible que personas con ciertos problemas de salud tengan que evitar otros alimentos. Por ejemplo, las personas con 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 proveedor de servicios médicos que le refiera a un especialista. Puede obtener ayuda de un dietista o nutricionista 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 la exposición al humo de segunda mano están relacionados con una amplia variedad 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 proveedor de servicios médicos acerca de dejar de fumar. Juntos pueden elaborar un plan y buscar el apoyo adecuado. Esto podría incluir²⁵:

- 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 Se trata de 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.

Mantenerse 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 hacer necesario que evite las actividades vigorosas. Pregúntele a su proveedor de servicios médicos qué tipo de ejercicio es adecuado para usted durante el tratamiento.

Notas sobre el peso

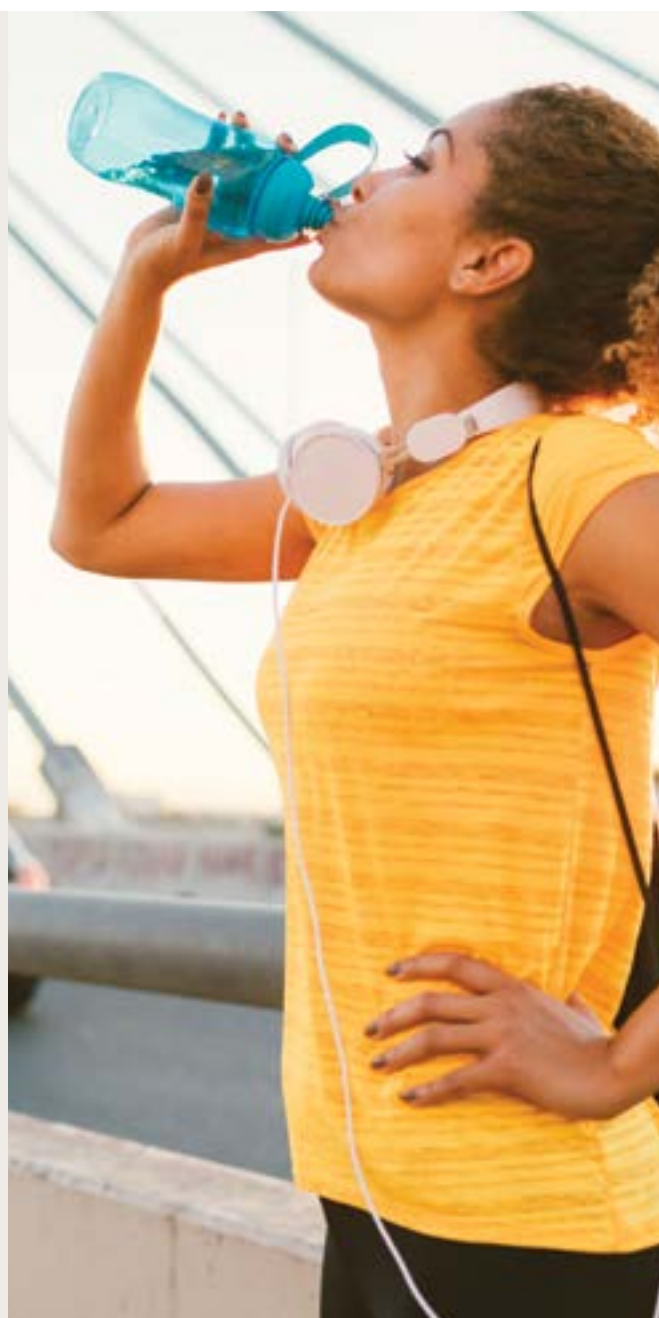
Tener un peso muy bajo o alto podría afectar la fertilidad.^{2,7,28} El Índice de Masa Corporal (IMC) es la proporción entre el peso y la estatura.

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

IMC²⁷

Un IMC muy bajo o muy 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.

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 proveedor de servicios médicos 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 Pero 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 pequeñas maneras 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 las diligencias o tareas 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.** Dese 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 dormir³¹:

- **Respiración profunda.** Inhale lentamente y llene de aire el abdomen. Con ayuda del abdomen, saque todo el aire mientras 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 manejar su tratamiento mientras está lidiando con la vida cotidiana. Además, los altibajos emocionales del proceso pueden llegar a ser agotadores. Es importante que encuentre formas saludables de 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 proveedor de servicios médicos para que lo refiera a un especialista. La terapia individual o de pareja puede ser de ayuda. O bien, puede buscar un asesor 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 fertilidad. Otros trabajan en un consultorio privado. Sin importar a quién consulte, el asesoramiento puede ser una parte útil del tratamiento.

Manejar 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.

- Reconozca 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 proveedor de servicios médicos sobre actividades que sean compatibles con su tratamiento.



Si tiene dificultades para lidiar con el estrés, pida ayuda. Su proveedor de servicios médicos puede sugerirle formas saludables para sobrellevarlo.

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 pasando por la misma situación. Unirse a un grupo de apoyo de infertilidad podría ayudarle a^{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 proveedor de servicios médicos podría sugerirle un grupo local que sea adecuado para usted.



Depresión

Si ha presentado algunos o todos 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 proveedor de servicios médicos, 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 proveedor de servicios médicos 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 mientras más sepa sobre la infertilidad, mejor preparado estará para manejarla.

Además, el Equipo de Terapia Specialty360 de Walgreens está aquí para apoyarle con un **servicio personalizado y confiable**, a fin de ayudarle a manejar los efectos secundarios de los medicamentos y seguir el tratamiento recetado.

Nos entusiasma formar parte de su equipo de cuidados de salud y ayudarle a obtener los mejores resultados de su tratamiento.



Referencias

1. The Practice Committee of the American Society for Reproductive Medicine. Definition of Infertility: a committee opinion. *Fertil Steril*. 2023;120(6): 1170.
2. Defining infertility fact sheet. Sitio web de Reproductivefacts.org. https://www.reproductivefacts.org/globalassets/_rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-pdf/infertility-an_overview_booklet2.pdf. Revisado en 2014. Accedido el 9 de enero de 2024.
3. Infertility: an overview. Sitio web de Reproductivefacts.org. https://www.reproductivefacts.org/globalassets/_rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-pdf/infertility-an_overview_booklet2.pdf. Revisado en 2017. Accedido el 9 de enero de 2024.
4. FAQs about infertility: what causes infertility? Sitio web de Reproductivefacts.org. <https://www.reproductivefacts.org/browse-resources/frequently-asked-questions/faq-about-infertility/>. Accedido el 9 de enero de 2024.
5. Infertility. Sitio web del Centro Nacional de Estadísticas de Salud de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Infertility FAQ's. <https://www.cdc.gov/reproductivehealth/infertility/>. Revisado el 26 de abril de 2023. Accedido el 9 de enero de 2024.
6. Diagnostic testing for male factor infertility. Sitio web de Reproductivefacts.org. <https://www.reproductivefacts.org/news-and-publications/fact-sheets-and-infographics/diagnostic-testing-for-male-factor-infertility/>. Accedido el 9 de enero de 2024.
7. FAQ Quick facts about infertility. Sitio web de The Society of Reproductive Surgeons. <https://connect.asrm.org/srs/about/new-item9?ssopc=1>. Accedido el 9 de enero de 2024.
8. Medications for inducing ovulation. Sitio web de Reproductivefacts.org. https://www.reproductivefacts.org/globalassets/_rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-pdf/booklet_medications_for_inducing_ovulation.pdf. Revisado en 2016. Accedido el 9 de enero de 2024.
9. Side effects of injectable fertility drugs (gonadotropins). Sitio web de Reproductivefacts.org. https://www.reproductivefacts.org/globalassets/_rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-pdf/side_effects_of_injectable_fertility_drugs_gonadotropins_factsheet.pdf. Revisado en 2012. Accedido el 9 de enero de 2024.
10. Fritz MA, Speroff L. *Clinical Gynecologic Endocrinology and Infertility*. 8th ed. Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins; 2011.
11. Laparoscopy and hysteroscopy. Sitio web de Reproductivefacts.org. https://www.reproductivefacts.org/globalassets/_rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-pdf/booklet_laparoscopy_and_hysteroscopy.pdf. Publicado en 2016. Accedido el 9 de enero de 2024.
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. Sitio web de Reproductivefacts.org. <https://www.reproductivefacts.org/browse-resources/videos/male-fertility-and-infertility---a-patient-education-video/>. Accedido el 9 de enero de 2024.
14. Infertility. Sitio 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 el 22 de febrero de 2021. Accedido el 9 de enero de 2024.
15. Assisted reproductive technologies. Sitio web de Reproductivefacts.org. https://www.reproductivefacts.org/globalassets/_rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-pdf/art-booklet2.pdf. Revisado en 2018. Accedido el 9 de enero de 2024.
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. Sitio web de ASRM.org. <https://www.asrm.org/practice-guidance/ethics-opinions/planned-oocyte-cryopreservation-for-women-seeking-to-preserve-future-reproductive-potential-an-ethics-committee-opinion-2018/>. Accedido el 9 de enero de 2024.
17. Third-party reproduction: Sperm, egg and embryo donation in surrogacy. Sitio web de Reproductivefacts.org. https://www.reproductivefacts.org/globalassets/_rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-pdf/thirdparty_reproduction_booklet_web.pdf. Revisado en 2017. Accedido el 9 de enero de 2024.
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>. Revisado el 21 de abril de 2020. Accedido el 9 de enero de 2024.

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. Will toxins in the environment affect my ability to have children? Sitio web de Reproductivefacts.org. <https://www.reproductivefacts.org/news-and-publications/fact-sheets-and-infographics/will-toxins-in-the-environment-affect-my-ability-to-have-children/>. Accedido el 9 de enero de 2024.
21. Ácido fólico. Sitio 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 12 de febrero de 2021. Accedido el 9 de enero de 2024.
22. Pfeifer S, Goldberg J, Lobo R, et al; para Practice Committee of American Society for Reproductive Medicine en colaboración con Society for Reproductive Endocrinology and Infertility. Optimizing natural fertility: a committee opinion. *Fertil Steril.* 2022; 117(1): 53-63.
23. Polycystic Ovary Syndrome. Sitio 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 22 de febrero de 2021. Accedido el 9 de enero de 2024.
24. Smoking and infertility fact sheet. Sitio web de Reproductivefacts.org. https://www.reproductivefacts.org/globalassets/_rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-pdf/smoking_and_infertility_factsheet.pdf. Revisado en 2014. Accedido el 9 de enero de 2024.
25. Prepare to quit. Institutos Nacionales de la Salud. Sitio web de Smokefree.gov. <https://women.smokefree.gov/quit-smoking-women/how-to-quit/prepare-to-quit>. Accedido el 9 de enero de 2024.
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. *Fertil Steril.* 2021; 116(5): 1266-1285.
28. Weight and fertility fact sheet. Sitio web de Reproductivefacts.org. https://www.reproductivefacts.org/globalassets/_rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-pdf/weight_and_fertility_factsheet.pdf. Revisado en 2015. Accedido el 9 de enero de 2024.
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. Resolve: Sitio web de The National Infertility Association. <https://resolve.org/get-help/helpful-resources-and-advice/managing-infertility-stress/relaxation-and-stress-management/>. Accedido el 9 de enero de 2024.
32. Suni E, Rehman A. How to determine poor quality sleep. Sitio web de Sleep Foundation. https://www.reproductivefacts.org/globalassets/_rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-pdf/stress_and_infertility_factsheet.pdf. Actualizado en febrero de 2023. Accedido el 9 de enero de 2024.
33. Stress and infertility fact sheet. Sitio 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 9 de enero de 2024.
34. I'm so stressed out! Hoja informativa. Sitio web del Instituto Nacional de Salud Mental. <https://www.nimh.nih.gov/health/publications/so-stressed-out-fact-sheet>. Accedido el 9 de enero de 2024.
35. Coping techniques. Resolve: Sitio web de The National Infertility Association. <https://resolve.org/get-help/helpful-resources-and-advice/managing-infertility-stress/coping-techniques/>. Accedido el 9 de enero de 2024.
36. Infertility counseling and support: When and where to find it. Hoja informativa. Sitio web de Reproductivefacts.org. https://www.reproductivefacts.org/globalassets/_rf/news-and-publications/bookletsfact-sheets/english-pdf/infertility_counseling_and_support_when_and_where_to_find_it_factsheet.pdf. Revisado en 2014. Accedido el 9 de enero de 2024.
37. Signs and symptoms of depression. Sitio web del Instituto Nacional de Salud Mental. <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml>. Revisado en septiembre de 2023. Accedido el 9 de enero de 2024.
38. Is a support group right for me? Resolve: Sitio web de The National Infertility Association. <https://resolve.org/get-help/find-a-support-group/is-a-support-group-right-for-me/>. Accedido el 9 de enero de 2024.

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.

Family Equality

www.familyequality.org
646-880-3005

Family Equality es la organización nacional líder sin fines de lucro dedicada a avanzar la igualdad y proveer apoyo para las familias LGBTQ+ de ahora y del mañana. Su sitio web incluye herramientas con información para la comunidad, de defensa y educativas.

Walgreens Specialty Pharmacy

www.Walgreens.com/Fertility

Hay guías adicionales en línea acerca de la infertilidad en español e inglés que le dan información sobre las causas de la infertilidad, exámenes, tratamientos y medicamentos.

Guía de medicamentos
Guía para la capacitación en la colocación de inyecciones
Demystifying Infertility (en inglés)

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

Notas

Notas

Notas

Walgreens
Specialty Pharmacy