

¿Qué es la fertilidad?

La fertilidad es la capacidad de conseguir un embarazo. Se considera esterilidad cuando, tras 12 meses o más de intentarlo de forma regular, no se logra la concepción. En la infertilidad sí se consigue un embarazo, pero éste no evoluciona favorablemente.

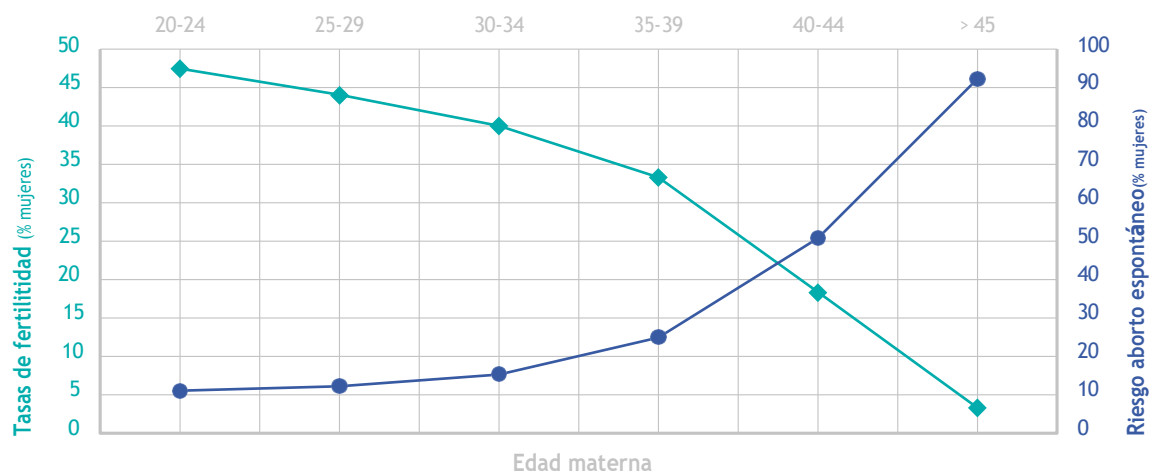


La fertilidad femenina cambia con la edad

Las mujeres son fértiles desde la pubertad hasta unos años antes de la menopausia. La menopausia suele ocurrir entre los 45-55 años y se confirma cuando una mujer no ha tenido menstruación durante un año.

En general, a partir de los 35 años lograr un embarazo suele ser más difícil y a partir de los 40 las gestaciones naturales son poco frecuentes. Hacia mediados de los 40, la mayoría de las mujeres ya no logran un embarazo de forma natural ni mediante técnicas de reproducción asistida, como la fecundación in vitro (FIV)-consulta nuestro folleto informativo sobre FIV. El gráfico muestra como la fertilidad femenina disminuye con la edad y como aumenta el riesgo de aborto espontáneo. Si no es posible lograr un embarazo con óvulos propios, se puede recurrir a la ovodonación, generalmente de mujeres menos de 35 años.

Tu edad fértil

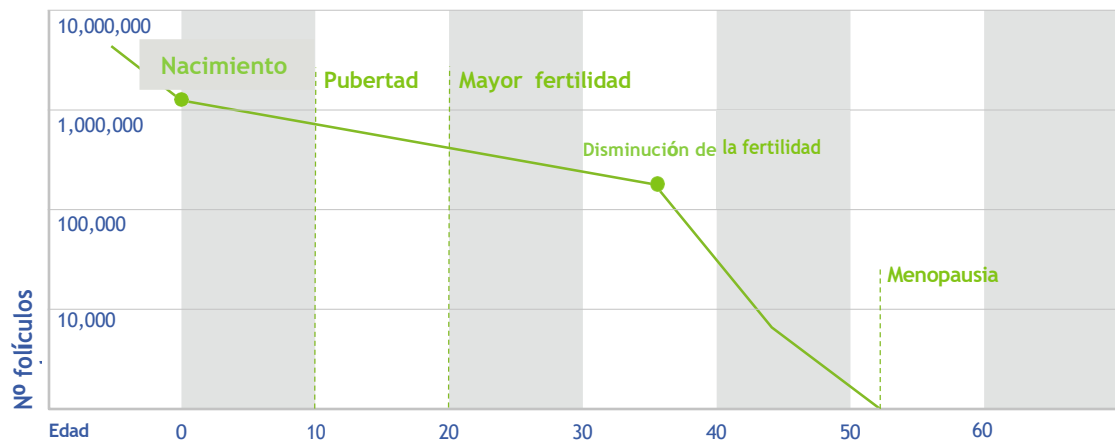


Cantidad y calidad de óvulos

La fertilidad disminuye porque la cantidad y calidad de los óvulos se reduce con la edad.

Las mujeres nacen con todos los óvulos que tendrán en su vida. Una niña nace con unos 1-2 millones de óvulos. Éstos permanecen inactivos hasta la pubertad, pero muchos se reabsorben, por lo que al llegar a la pubertad, quedan unos 200-400.000 óvulos. En cada ciclo menstrual, solo un óvulo madura y ovula, mientras que hasta 1000 son reabsorbidos. Hacia los 37 años, casi todos los óvulos se han agotado, y en la menopausia no quedarán óvulos viables. Durante su vida reproductiva, una mujer ovula aproximadamente 500 óvulos.

La calidad de los óvulos también se ve afectada por la edad, lo que hace que sea menos probable lograr un embarazo. Cada óvulo contiene un juego de cromosomas de la madre. Con la edad, estos cromosomas pueden desbalancearse, aumentando el riesgo de trastornos cromosómicos como el síndrome de Down y de pérdida de embarazo (aborto espontáneo). Se estima que el 70-80% de los abortos espontáneos se deben a desequilibrios cromosómicos, y este riesgo aumenta con la edad de la mujer, como muestra el gráfico de abajo.



¿Se puede prevenir el descenso de la fertilidad femenina?

La respuesta corta es no, pero sí puedes cuidar tu fertilidad si deseas tener hijos ahora o en un futuro:

- Sigue una alimentación saludable
- Evita el tabaco
- Elimina el alcohol
- Mantente físicamente activa
- Optimiza tu peso

