



En el pasado, la educación sexual en escuelas se centraba en cómo evitar un embarazo. Ahora también es importante explicar cómo conseguirlo.

Antes de buscar un embarazo, hay algunas acciones que pueden aumentar las probabilidades de lograrlo y tener un bebé sano. Esto incluye recibir cuidados preconceptionales y conocer el mejor momento del ciclo menstrual para intentar conseguir un embarazo: **la ventana fértil.**

## El cuidado preconcepcional

Los cuidados preconceptionales son las medidas que deben tomar un hombre y una mujer antes de empezar una búsqueda gestacional. Son pasos sencillos que han demostrado aumentar las probabilidades de lograr un embarazo y de tener una gestación, un parto y un bebé saludables.

Las mujeres deben asegurarse de tener sus vacunas al día incluyendo la de la rubéola, el tétanos y la gripe, y empezar a tomar ácido fólico al menos un mes antes de intentar quedarse embarazadas.

## Comprender tu ventana fértil

La ventana fértil es el periodo del mes en el que una mujer puede quedarse embarazada. Incluye los 5 días previos a la ovulación - cuando se libera el óvulo- y el día de la ovulación. Es posible lograr un embarazo hasta 5 días antes de ovular, ya que los espermatozoides pueden vivir ese tiempo en el útero y las trompas de Falopio. Una vez liberado, el óvulo solo es viable durante 24 horas; pasado ese tiempo, la ventana fértil se cierra.

La investigación demuestra que conocer tu ventana fértil aumenta significativamente las probabilidades de embarazo. Sin embargo, muchas parejas no saben identificarla, y esto puede dificultar la concepción.

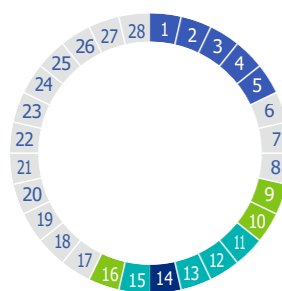
Saber cuándo ocurre la ventana fértil no siempre es fácil porque depende del ciclo menstrual, que varía entre mujeres y también de un mes a otro. El ciclo puede durar entre 21 y 35 días (consulta el folleto sobre el ciclo menstrual). La ovulación puede darse entre el día 10, en ciclos muy cortos, y el día 26, en ciclos muy largos.

## Es mejor que ambos miembros de la pareja participen

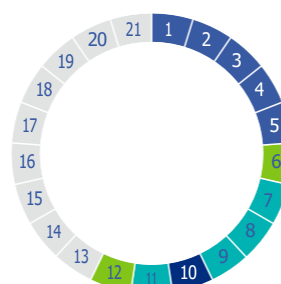
- Comer una dieta equilibrada
- Mantener un peso saludable
- Hacer ejercicio de forma regular, pero sin excesos
- Eliminar el tabaco
- Reducir la cafeína
- Evitar alcohol y drogas
- No tomar medicamentos sin indicación médica
- Proteger la salud reproductiva en entornos laborales de riesgo

## Ciclo Menstrual

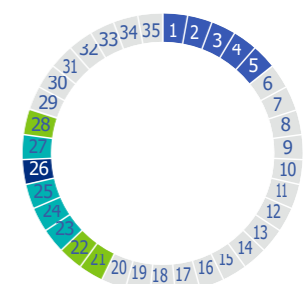
- Menstruación
- Periodo fértil
- Riesgo mínimo de embarazo
- Día ovulación



Ciclo regular



Ciclo corto



Ciclo largo

## Entiende las señales de fertilidad de tu cuerpo

Existen métodos que ayudan a identificar tu ventana fértil en cada ciclo menstrual, basados en las señales naturales de tu organismo. Estos métodos se conocen como métodos basados en el conocimiento de tu fertilidad (FABM) y pueden orientarte sobre los mejores días para concebir.

- Método del calendario, consiste en registrar los días de tu ciclo. Sin embargo no es el más fiable ya que los ciclos varían y no todas las mujeres ovulan el día 14.
- Temperatura basal: después de la ovulación tu temperatura corporal sube ligeramente. Para medirla correctamente usa un termómetro digital al despertar, antes de levantarte. Lamentablemente, como el aumento de temperatura basal ocurre tras la ovulación, si solo te guías por la temperatura no podrás saber con antelación cuando mantener relaciones sexuales.
- Cambios en el moco cervical. Es la secreción que aparece en la vagina alrededor del momento de la ovulación. Cuando eres más fértil, se vuelve transparente, elástico y resbaladizo, como las claras de huevo crudas.
- El Método Sintotérmico combina el calendario, la temperatura basal y la observación de los cambios en el moco cervical para obtener una visión más completa.
- Los kits de predicción de la ovulación analizan tus niveles hormonales y te indican cuando estás a punto de ovular. Sólo tienes que orinar en una tira unos días antes de cuando crees que podrías ovular. Si el test da positivo, significa que probablemente ovularás en las siguientes 24-40 horas. Sin embargo, si tienes una condición como SOP que afecta a la frecuencia de tu ovulación, estos tests pueden no ser tan fiables.



Método Calendario



Temperatura Basal Corporal



Cambios en Moco Cervical



Método Sintotérmico



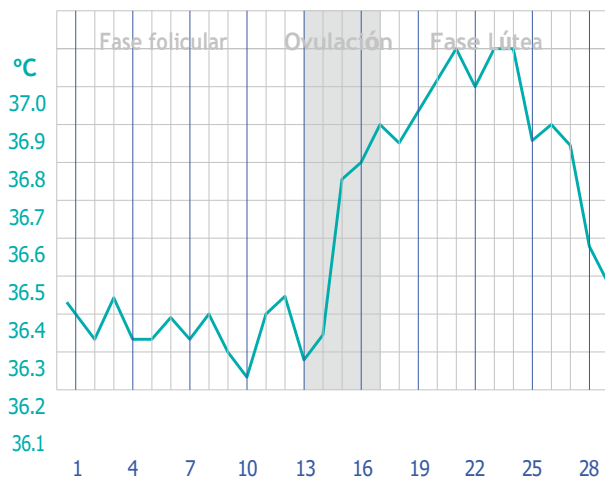
Kits Predicción Ovulación



App's Fertilidad

App

## Temperatura Corporal Basal



## App's de Fertilidad

Actualmente, existen app's para todo, incluso para hacer seguimiento de la fertilidad. Algunas app's permiten registrar las fechas de tu ciclo menstrual, mientras que otras usan datos como tu temperatura basal para predecir con mayor precisión tu ventana fértil. Estas herramientas también pueden ayudarte a detectar patrones inusuales en tu ciclo, lo que podría ser importante para tu salud y fertilidad.

Recuerda, aunque estos métodos y herramientas pueden ser útiles, no te garantizan lograr el embarazo. Si tienes dificultades para concebir, lo mejor es consultar con un profesional de la salud para recibir asesoramiento personalizado.