



Tirada: **234.200**  
Difusión: **136.572**  
(O.J.D)  
Audiencia: **478.002**

Sección: -  
Espacio (Cm\_2): **534**  
Ocupación (%): **96%**  
Valor (€): **10.892,90**  
Valor Pág. (€): **11.300,00**  
Página: **34**

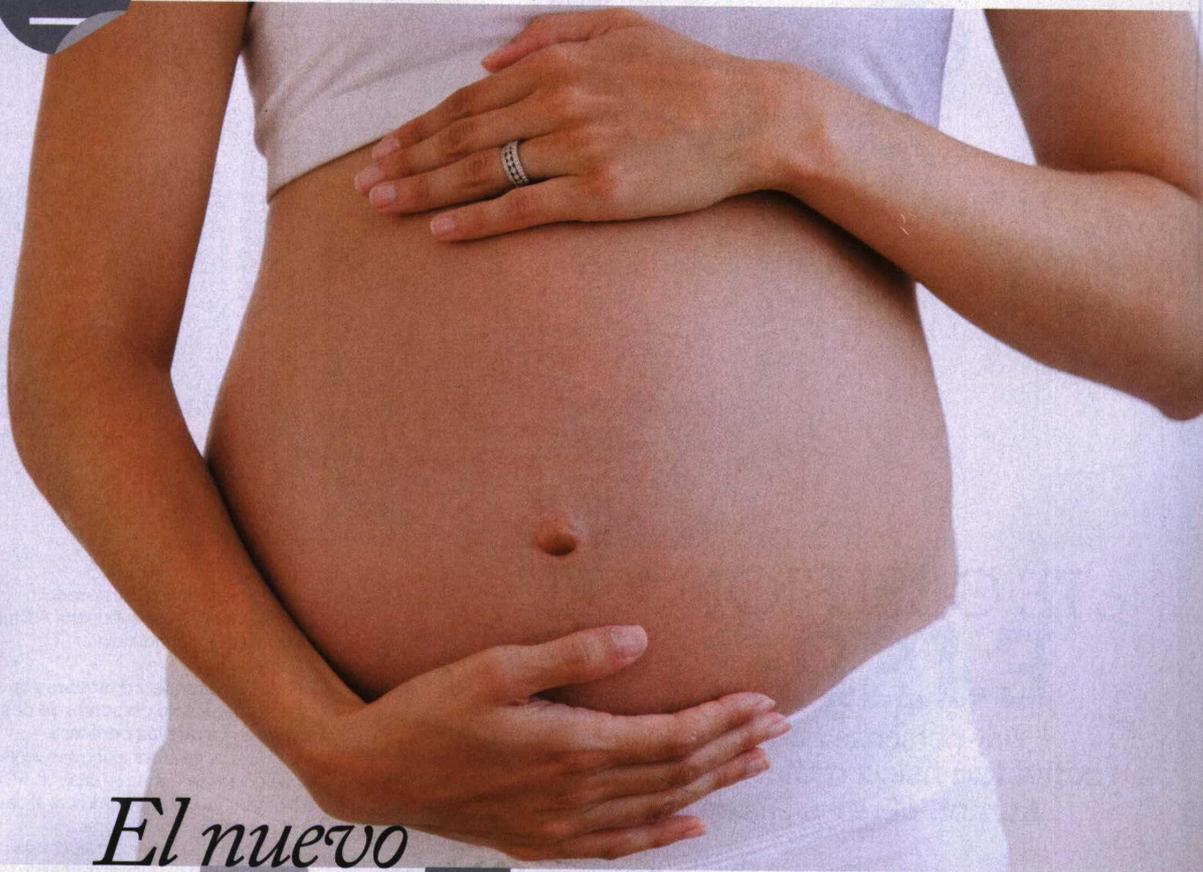


Nacional Femenina  
Semanal

13/09/2010

Imagen: **Si**

DOSSIER **infertilidad**



*El nuevo*  
**Abc**  
*de la infertilidad*

*Hay que asumirlo: vamos 'contra natura'. Nuestro estilo de vida nos impulsa a la maternidad cada vez más tarde (la edad media de las primerizas españolas es de 35 años). Por eso, nos resulta más difícil conseguir un embarazo. Y por eso nos conviene saber todo lo que juega a nuestro favor, desde los últimos avances científicos hasta las disciplinas milenarias. Este es tu (nuestro) nuevo diccionario.*

*por Carmen Sabaleta*

# A

## ACUPUNTURA

"CON UN ENFOQUE desde la medicina china, atendiendo al aspecto energético y emocional del cuerpo además de al estructural, y un tratamiento con acupuntura se obtienen buenos resultados contra la infertilidad", explica Eduardo Lechuga de Boer, fisioterapeuta, osteópata y acupuntor (FISED, Madrid, telf. 915 47 46 36). Además, puede emplearse como complemento de la terapia natural o aquella más técnica (**estimular la ovulación, en la implantación embrionaria para duplicar las probabilidades de éxito, en los ovarios poliústicos**). Para las mujeres resulta interesante a la hora de regular la menstruación y corregir la falta de ovulación (en el 70-80% de los casos lo consigue en unos dos meses). ¿Por qué es tan útil? Las investigaciones han demostrado que induce la secreción de GnRH (la hormona liberadora de las gonadotropinas u hormonas sexuales: LH, FSH y GCH).

# E

## EMBRYOSCOPE

**Incrementa la tasa de embarazo más de un 20%.** Se trata de una innovadora técnica de selección de embriones, desarrollada por el Instituto Valenciano de la Infertilidad. Mediante una serie de fotografías y el control de cada detalle del desarrollo embrionario, facilita el reconocimiento de los mejores embriones para implantarlos y lograr un embarazo que llegue a buen término.

# b

## BEST SELLERS

Desde varios puntos de vista, aquí tienes los mejores libros: **Psicología: Infertilidad**, de Carmen Moreno Rosset (Síntesis, 13,50 €); **La infertilidad, ¿por qué a mí?**, VV. AA. (Pirámide, 19 €). **Medicina: Cómo reconocer la fertilidad. El método sintotómico**, de Ana Otte de Soler y Concepción Medialdea (Internacional Universitaria, 10 €); **Equilibrio hormonal para tu fertilidad**, de Robert Greene y Laurie Tarkan (Urano, 17 €). **Nutrición: La dieta de la fertilidad**, de Sarah Dobbyn (Viamagna ediciones, 16,95 €).

# C

## Calidad de vida

**¿OBESIDAD? MANTENLA A RAYA**, porque reduce en un 39% las posibilidades de embarazo y aumenta el fracaso de los tratamientos de fertilidad (la gestación por reproducción asistida disminuye de un 33 a un 50%, según un reciente estudio de la clínica Ginefiv, Madrid, telf. 917 44 41 00; ginefiv.com). **¿FÁRMACOS?** El doctor Antonio Requena, director médico del Instituto Valenciano de Infertilidad (IVI, telf. 963 05 09 00; ivi.es), explica: "Algunos pueden alterar la producción de hormonas por el cerebro, la de ovocitos o espermatozoides y su calidad. En el hombre, impedir la erección o la eyaculación; en la mujer, afectar al endometrio. Al recetarlos, hay que valorarlo". **¿FUMAS?** Según el estudio de Ginefiv, el tabaco puede bajar la calidad ovocitaria, aumentar la menopausia precoz, reducir la calidad espermática, impedir la erección... Ponle freno.

# d

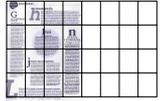
## Depuración de toxinas

El útero y el ovario están en estrecho contacto con el intestino. Y aunque "no existe constancia alguna de que un mal funcionamiento intestinal repercuta negativamente sobre el aparato genital interno femenino", según el doctor Juan Manuel Martínez de María, director médico de la Clínica Tambre (clincinatambre.com), la disminución de la fecundidad es uno de los síntomas de intoxicación crónica de origen intestinal, explica el doctor Rafael Torres, experto en medicina natural y homeopatía (doctorrafaeltorres.com). La **hidrocoloterapia** es una técnica diagnóstica y curativa que consigue un lavado profundo del colon (donde se halla el 80% de nuestras defensas). **¿Dónde?** Dr. Rafael Torres, Valencia, telf. 963 62 10 10. Otras técnicas depurativas: Clínica Segura, Madrid, telf. 914 31 48 82.

# f

## FITOTERAPIA

Las plantas no hacen milagros pero, supervisadas por un experto, pueden aumentar la eficacia de la terapia hormonal. Además, con ellas es posible corregir los problemas secundarios asociados a la infertilidad. Por ejemplo: la **maca** y el **ginseng** ayudan a potenciar la energía sexual y la fertilidad; el **extracto de hojas de frambuesa** favorece la ovulación y regula el equilibrio hormonal; la **ortiga** -rica en vitaminas y minerales- protege el sistema hormonal y el útero; la **avena salvaje** tonifica el útero y se cree que tiene efectos afrodisíacos; el **flame silvestre** posee altas concentraciones de esteroides vegetales (intervienen en el crecimiento y desarrollo celulares, en la síntesis de las hormonas sexuales)... **Direcciones útiles:** Psiconatural, Granada, telf. 958 12 73 45 (psiconatural.com); Centro Natura, Valencia, telf. 962 53 14 09; ETACI, Madrid, telf. 915 49 05 89 (etaci.org); Silvia Dopazo, experta en medicina tradicional china, Barcelona, telf. 937 16 18 69 (silviadopazo.com).



DOSSIER **infertilidad**

**G**  
**GCH PRUEBAS 'STICK'**

**LOS NIVELES DE GCH** (hormona gonadotropina coriónica humana), detectable en sangre y orina y producida durante la gestación, indican si ésta tiene lugar o no. En las farmacias hay numerosas pruebas de embarazo (casi siempre en *stick*) que dan la respuesta en unos 30 minutos: Predictor (16 €); Baby Stick (9 €); Valefarma (9 €); Cinza (9 €). Método digital: Clearblue (18 €/2 ud.). **¿DÍAS FÉRTILES?** Puedes conocerlos mediante los test de ovulación o fertilidad. Normalmente, detectan el nivel de la hormona luteinizante, LH, en orina, que aumenta drásticamente antes de la ovulación (el momento más favorable para la concepción va de las 24 a las 36 horas posteriores a su incremento). Los test de ovulación de Predictor y de Clearblue (consultar PVP en las farmacias) lo calculan. Por su parte, el monitor de fertilidad de Clearblue 'vigila', además de a la LH, a la FSH (hormona foliculoestimulante), con lo que establece no sólo el momento de máxima fertilidad, sino hasta seis días más en los que ésta se mantiene alta y es probable un embarazo (125,5 €, aprox).

**h** **HOMEOPATÍA**

Es una alternativa válida a la farmacéutica para ciertos problemas relacionados con la infertilidad. En los tratamientos se usan hormonas y extractos de órganos (ovarios y trompas, muy diluidos y dinamizados para eliminar la toxicidad y aumentar la energía), con lo que el órgano en cuestión recibe un impulso que mejora su actividad. Las curas homeopáticas deben ser siempre personalizadas. **Ayuda experta:** dra. Manuela Cuevas (ginecología holística; [manuelacuevas.com](http://manuelacuevas.com)); dra. Inma Adam Pous (acupuntura y homeopatía; Salus Center, telf. 902 20 31 32).

**I** **msi**

**(MICROINYECCIÓN INTRACITOPLASMÁTICA DE ESPERMA SELECCIONADO MORFOLÓGICAMENTE).** ¿Su objetivo? Conseguir el espermatozoide más competente. El doctor Antonio Requena, del IVI, explica: "Se trata de una técnica de microinyección de espermatozoides con un nuevo aparato que permite una mejor selección, gracias a la imagen mucho más ampliada que se obtiene de ellos. Está indicada, sobre todo, cuando el semen presenta alteraciones morfológicas; por ejemplo, para evitar los espermatozoides con vacuola, algo que podría estar relacionado con una disminución de la calidad embrionaria".

**n**

**NUECES Y COMPAÑÍA**  
(Omega 3, 6, 9)

La naturaleza nos provee de todas las sustancias que benefician a la procreación. **Las nueces, las almendras, las legumbres y los cereales integrales** están repletos de ácidos grasos insaturados, el 'índice de vitalidad' de un alimento e imprescindibles para el desarrollo de las membranas celulares y la fertilidad. Las **semillas de lino** contienen Omega 6 y fitoestrógenos, útiles para regular los niveles hormonales. Y todos los alimentos ricos en antioxidantes contrarrestan los radicales libres (perjudican la producción del esperma y la fertilidad). Según la clasificación Orac (mide la capacidad de absorción de los radicales libres de oxígeno que posee un alimento; su potencial antioxidante), del Departamento Federal de Agricultura de EE UU, los mejores son las verduras y las frutas moradas o púrpuras (**uva negra, mirtillo, mora, arándano negro, ciruela, remolacha**), seguidas de las naranjas, las espinacas, las zanahorias, el brécol... **Para saber más:** [calaervera.nutricionistaortomolecular.com](http://calaervera.nutricionistaortomolecular.com), Barcelona, telf. 934 51 00 33; [calaervera.com](http://calaervera.com).

**j** **'Jeans' y 'slips' muy apretados**

La ropa interior y los vaqueros muy ceñidos pueden perjudicar la fertilidad masculina al aumentar la temperatura del escroto. "Para que el testículo funcione correctamente necesita estar a una temperatura inferior a la corporal", explica el dr. Martínez de María. Por esto y porque en el 30% de las parejas infértiles el problema es masculino, se deben evitar los baños muy calientes y los desplazamientos largos en coche. Por otra parte, un estudio del International Journal of Fertility and Esterility recomienda no llevar el móvil en los bolsillos de los pantalones: las ondas electromagnéticas y el calor destruyen los espermatozoides. Y, ojo, la mujer también debe evitar la ropa apretada: el aumento de la temperatura favorece las infecciones vaginales. Para evitarlo, haz baños derivados: fricciones con agua fría (no helada), de 15 minutos a media hora, en las ingles y la zona genital; de esta forma se enfría esa parte del cuerpo. Te lo explican a fondo en **Los baños derivados, de France Gullian** (Sirio, 12,95 €).

**L** **LEY**

**El pasado 20 de agosto, el grupo parlamentario socialista** presentó una Proposición no de Ley para solicitar al Gobierno la modificación de la Ley de Reproducción Asistida, pues establece que "las donaciones tienen que ser anónimas en todos los casos menos en el del marido y la mujer". Esto deja desamparadas a las parejas de lesbianas que precisan cederse óvulos entre sí. Con sustituir 'marido y mujer' por 'cónyuges' se ganaría en igualdad...



## Osteopatía

La rigidez de la pelvis y de las vértebras lumbares dificulta que la sangre llegue hasta el útero y los ovarios y perjudica así a la fertilidad. **"Es necesario el buen flujo sanguíneo del útero para que una mujer sea fértil.** Manipulando las estructuras que dificultan la circulación sanguínea puede restablecerse y normalizarse; facilitarse la

fertilidad", comenta el osteópata Lechuga de Boer. Además, resulta eficaz para suavizar las adherencias internas que provoca la endometriosis y que impiden la movilidad pélvica o "aquellas ocasionadas por una simple apendicitis, por ejemplo, que pueden llegar a obstruir las trompas de Falopio," según dice el doctor Martínez de María.

# PMA

**Hace referencia a la Procreación Médicamente Asistida** (comprende tratamientos como la inducción farmacológica, la inseminación artificial o la fecundación in vitro -FIV-). Uno de los más punteros es la **Preservación de la Fertilidad** mediante, por ejemplo, la **vitrificación de ovocitos** (tras estimular hormonalmente los ovarios, se aspiran los ovocitos y, en lugar de inseminarlos y fecundarlos, se vitrifican y almacenan en nitrógeno líquido). El doctor Requena lo aconseja a "mujeres que, por un problema médico (cáncer o enfermedades benignas), deban someterse a tratamientos que puedan dejarlas estériles, y a aquellas que no se plantean el embarazo ahora, pero que desean guardar sus óvulos para un futuro (con la edad disminuye la fertilidad femenina)".

**CON LA EDAD, DESCENDE LA FERTILIDAD FEMENINA: A LOS 40 AÑOS, LA POSIBILIDAD DE EMBARAZO POR MES ES DE MENOS DEL 10%...**



## Q10

**PARA ELLOS. LA COENZIMA Q10** es imprescindible, porque es la 'palanca' que impulsa la transformación de los alimentos en energía. Como potente antioxidante -similar a la vitamina K-, combate los radicales libres y **favorece la movilidad de los espermatozoides (que lleguen al óvulo) manteniéndolos sanos y activos** (evita que su membrana lipídica se oxide). Lo mismo ocurre con la **L-CARNITINA**, que aumenta el número, la motilidad y la morfología del espermatozoides y lo protege de los nocivos radicales. **Proxeed Plus**, de los laboratorios holandeses Sigma-Tau S.p.A (proxeed.nl/es), es un complemento alimenticio con Q10, L-carnitina, vitaminas B12 y C, ácido fólico... que, según estudios, mejora la tasa de embarazo natural (un 21,8%) y la calidad en general de los espermatozoides.

## DIFERENCIAS CLAVE

### INFERTILIDAD

● **Es primaria** cuando se producen embarazos espontáneos que, sin embargo, no llegan a su fin. Es secundaria si, tras un primer embarazo y un parto normales, no se consigue otra nueva gestación. A partir de los 35 años, el potencial reproductivo femenino disminuye (la posibilidad de embarazo por mes es de menos del 10% a los 40 años). Las causas más frecuentes (un 80%) en la mujer son la edad, lesiones en las trompas de Falopio, anovulación (ovarios poliquísticos e inmaduros) y endometriosis (el tejido uterino sale del útero).

### ESTERILIDAD

● **Se define como esterilidad** la dificultad para conseguir un embarazo después de un año de relaciones sexuales frecuentes, cercanas a la fecha de la ovulación y sin protección. Esta definición se establece atendiendo a que la probabilidad de quedarse embarazada a lo largo de un año en estas condiciones es del 85%. Alrededor de una de cada seis parejas en edad fértil es estéril (15-17%). La esterilidad primaria se produce cuando nunca se ha conseguido una gestación, la secundaria cuando sí se han producido uno o varios embarazos.

DOSSIER **infertilidad**

**R** **LA RELACIÓN** entre el estrés y la infertilidad es compleja. Por un lado, el estrés produce hormonas como la prolactina o el cortisol, que dificultan la fertilidad. Y, por otro, como explica el doctor Juan Manuel Martínez de María, "el propio proceso de estudio y, sobre todo, los tratamientos

suponen una gran carga emocional, y la causa se convierte así en consecuencia". Además, cuando no hay problemas médicos, la tensión emocional o algún trastorno psicológico (de la pareja o de uno de los dos) pueden estar detrás. La psicoterapia -acompañada de

técnicas de relajación (yoga, meditación, taichi)- resulta eficaz. **Psicólogos de referencia:** Centro Gaztambide 17 (gaztambide17.com; telf. 915 44 23 48); Jorge Barraca (psicólogo; jorgebarraca.com); Emma Ribas (psicóloga; antiaginggroupbarcelona.com, telf. 902 01 37 13).

**V**  
**VITAMINAS**  
**B y E**

**La nutrición ortomolecular** persigue proporcionar a las células los nutrientes imprescindibles para que cumplan bien sus funciones, como combatir los radicales libres y el estrés, desintoxicar el organismo y mejorar la circulación y el funcionamiento del sistema reproductor, que repercuten en la fertilidad. **Las vitaminas del grupo B resultan útiles para curar el ovario poliquístico; y la vitamina E, el ácido fólico y minerales como el cinc estimulan la fertilidad en general.** Un suplemento de ellas -consulta siempre con el especialista- te ayudará a contrarrestar deficiencias.

**S** **SPA, el poder del agua termal**

Es toda una tendencia en EE UU. Según Spa Finder (spafinder.com), web internacional de búsquedas sobre el mundo termal, son muchos los centros *wellness* que ofrecen programas de fertilidad a las parejas que desean procrear. La medicina termal asegura que algunos tipos de agua, como la salsobromoyódica (rica en sodio, bromo y yodo, y que se caracteriza por ser drenante y antiinflamatoria), ayudan a estimular la función del ovario y a regular la menstruación. Además, resultan especialmente eficaces para reducir las infecciones por clamidias y tricomonas. Tienes direcciones de toda España, Portugal y Andorra sobre 'turismo de salud' (*spa*, balnearios y talasoterapia) en [spanatura.com](http://spanatura.com); telf. 915 76 88 73.

**T** **THE FERTILITY PLAN**

"MEJORA TU SALUD Y MEJORARÁS TU FERTILIDAD". Con este lema, nos llega desde EE UU el último tratamiento natural para aumentar la fertilidad femenina y masculina. Desarrollado por los doctores Sami David -que participó en la primera fecundación in vitro en Nueva York- y Hill Blakeway -experto en medicina alternativa-, se trata de un plan que, a lo largo de tres meses, regula el organismo hasta alcanzar las condiciones idóneas para procrear. **Establece cinco tipos de persona (cansada, seca, rígida, pálida y húmeda)** -se puede ser una combinación de dos- y propone seguir determinados hábitos de vida según a cuál pertenezcas (te los explicamos en este recuadro). Para saber cuál es tu tipo, entra en [thefertilityplan.com](http://thefertilityplan.com) y haz el test (paciencia, porque es extenso). Allí podrás adquirir un libro (en inglés) en el que se recopilan todas las claves.

	CANSADA	SECA
ASÍ ERES	● Piel pálida, sueles tener frío y mala circulación. Te cuesta concentrarte y necesitas muchas horas de sueño.	● Delgada, pelo, piel y ojos deshidratados. Temperatura corporal elevada; sueles sufrir estreñimiento.
LA DIETA QUE MEJOR TE VA	● Ligera y fácil de digerir, con platos no muy elaborados. Básala en los hidratos completos (50%; arroz, cebada y avena integrales, legumbres), las verduras y frutas (30%) y las proteínas (20%; carne magra y pescado).	● Aumenta las verduras y las frutas, combinadas con los hidratos complejos. Toma pequeñas raciones de proteínas a lo largo de la jornada (como los huevos, ricos en vitaminas B y E). Completa tu dieta con semillas de lino o con soja para activar los estrógenos.
ALIMENTOS QUE TE PERJUDICAN (EVÍTALOS)	● Las frituras, los lácteos, el trigo y los zumos. Tampoco te favorecen las <i>crudités</i> ni los alimentos fríos (no tomes bebidas con hielo) o congelados.	● El alcohol, sobre todo porque deshidrata (bebe ocho vasos de agua al día). Los alimentos contundentes o grasos. Café y bebidas energéticas.
ACTIVIDAD FÍSICA	● Una caminata ligera de 30 minutos tres veces a la semana.	● Yoga o taichi para calmar la mente y el cuerpo, dos veces a la semana. Evita el <i>hot yoga</i> y las saunas.
ESTILO DE VIDA	● Ordena por escrito tus prioridades y traza un plan. Evita el estrés y no olvides 'hacer el payaso'.	● Huye del ruido, del humo y de los espacios cerrados. No pases mucho tiempo con el ordenador o el iPod.
PLUS ENERGÉTICO	● Cromo, jalea real, L-arginina.	● L-carnitina, jalea real, ácidos grasos esenciales.



... **PERO ESPAÑA ES LÍDER EUROPEO** EN EL ÉXITO DE LOS TRATAMIENTOS DE FERTILIDAD PARA MUJERES MAYORES DE 35 AÑOS

WEBS  
**W**

En Internet tienes mucha ayuda:

**Clinicas:** en Alicante, Almería, Bilbao, Castellón, Madrid, Murcia, Sevilla, Valencia, Vigo y Zaragoza: **IVI** (ivi.es); en Madrid: **Clinica Tambre**

(clinicatambre.com); **Clinica Londres** (clinicalondres.es); **Instituto Madrileño de Fertilidad** (infertilidad.com); **Clinica Ginefiv** (ginefiv.com); **Fiv Madrid** (fivmadrid.es); en Cataluña: **Instituto Cefer** (institutocefer.com); **Clinica Eugin** (eugin.net); **Instituto Universitario Dexeus** (dexeus.com); en Galicia: **IRAGA, Instituto de Reproducción Asistida de Galicia** (iraga.com.es).

**Información general:** infertilidadhoy.com; lainfertilidad.com; todobebe.com; invitroTV.com; 28dis.es.

**Asociaciones:** **Sociedad Española de Fertilidad -SEF-** (nuevo.sefertilidad.com); con una extensa lista de enlaces nacionales y extranjeros). **Asociación Nacional para los Problemas de Infertilidad -ASPROIN-** (asproin.com); **Asociación de Ayuda a la Fertilidad -GENERA-** (sin web; e-mail: asocgenera@terra.es; telf. 609 41 31 12).

**RÍGIDA**

- **Estrés, dolor de estómago o de cabeza**, problemas musculares, cambios bruscos de humor.
- **Toma 60% de verduras y frutas** (el brécol ayuda a eliminar el exceso de estrógenos y los cítricos te proporcionarán las vitaminas A y C que necesitas), 30% de hidratos (mejor, integrales) y 10% de proteínas (te van bien los escabeches para cuidar el hígado).
- **Elimina los platos copiosos**, la carne poco hecha, los productos cárnicos hormonados, el café, la soja y el alcohol. No comas con frecuencia.
- **Correr** media hora cada día es lo ideal (evita hacerlo durante la primera fase de la menstruación).
- **Procura bajar el estrés**, eliminar la tensión de tu vida. La meditación, el yoga, un masaje... te ayudarán.
- **Magnesio, cinc**, vitamina E, calcio (un suplemento que los contenga).

**PÁLIDA**

- **Caída de pelo, problemas de vista** y para dormir. Palidez. Tendencia a la anemia (regla abundante).
- **Elabora tu dieta** con 30% de proteínas (como mínimo, una ración diaria de carne, huevos o pescado), 30% de hidratos y 40% de verduras y frutas. Toma lentejas, berros, hígado (productos ricos en hierro) y cítricos (la vitamina C favorece su absorción).
- **Evita la cafeína** (refrescos y café), porque perjudica la absorción del hierro, y los lácteos (un yogur al día o la leche del desayuno es suficiente).
- **Si corres**, hazlo sólo tres veces a la semana y durante 30 minutos. Practica algo que te relaje (yoga, meditación).
- **Sueles preocuparte** en exceso (olvida lo que no está en tus manos). Disfruta más de tus *hobbies*.
- **Complejos** nutricionales con hierro (te irá bien en la primera fase del ciclo).

**HÚMEDA**

- **Aumentas de peso fácilmente**, tus defensas suelen estar bajas (infecciones, alergias, diabetes).
- **Toma más proteínas (30%)** que hidratos (20%) y muchas verduras y frutas (50%). Té verde, cebada (diuréticos naturales). Yogur y leche de oveja y de cabra (más suaves que la de vaca). Bebe mucha agua (aunque no lo parezca, puedes estar deshidratada).
- **Elimina el azúcar refinado y los edulcorantes**, los lácteos (excepto los indicados), los procesados, la soja, el alcohol, el vinagre, el pan y las setas.
- **30 minutos cada día de ejercicio aeróbico** (nadar, correr, caminar), pero evita los esfuerzos intensos.
- **El ambiente de tu casa no debe ser húmedo**. Cuida tus digestiones (toma infusiones de anís estrellado o hinojo).
- **Cromo**, probióticos (*Lactobacillus acidophilus* y *Bifidus*).

FOTOS: CORBIS.