

## **Los problemas de fertilidad afectan a más de un 15% de la población mundial**

**Los problemas de fertilidad afectan a más de un 15% de la población mundial. Si, a los 30, los ovarios empiezan a envejecer, la infertilidad, en el caso de las mujeres, aumenta a los 35 años y lo hace de una forma mucho más pronunciada a los 40 años. Woments, la marca natural que está revolucionando el mundo de la salud femenina, se hace eco de ello**

El crecimiento de la infertilidad en todo el mundo se ha convertido en un problema sanitario sobre el que la propia Organización Mundial de la Salud quiere llamar la atención. Según el último informe publicado por la OMS en 2023, una de cada seis personas tiene problemas de fertilidad en algún momento de su vida. Se habla del 17,5 de los adultos en todo el planeta.

En España esta tendencia se viene acentuando en las últimas décadas, con un descenso de la Tasa de Fecundidad. El último año, los datos del INE, son los peores en los últimos diez años: el pasado año solo nacieron 322.075 niños un 24% menos que hace 10 años.

Este es un momento en el que, por una parte, han evolucionado los distintos modelos de familia y, por otro, la natalidad se ha convertido en una necesidad social. Médicos y sociólogos indagan en el origen de este descenso de la natalidad, en el que los problemas para lograr el embarazo ocupan las primeras posiciones.

Se habla de esterilidad, es decir, la imposibilidad de concebir un hijo de forma natural, después de un año de relaciones sexuales regulares sin protección

### Sobre la infertilidad

La infertilidad es una enfermedad reconocida por la Organización Mundial de la Salud (OMS), que consiste en la dificultad para la concepción natural de un hijo tras un año de relaciones sexuales sin usar métodos anticonceptivos. Existe la creencia de que los problemas de esterilidad afectan mayoritariamente a la mujer, pero hoy en día se empieza a ver la importancia del varón en este tipo de tratamientos. El 40% de la esterilidad es de causa femenina, el 40% masculina y el 20% mixta, por lo que cuando una pareja acude para valorar su problema es importante el estudio detallado de ambos para llegar al diagnóstico. La realización de un buen diagnóstico hace que el pronóstico sea más adecuado y mejoren las tasas de embarazo.

Las posibles causas de esterilidad en mujeres son:

Trastornos ovulatorios: imposibilidad de producir óvulos debido a trastornos endocrinos como SOP, insuficiencia ovárica prematura o menopausia precoz, hiperprolactinemia...

Anomalías uterinas: malformaciones congénitas del útero, como útero doble, útero con tabique o útero septo, o incluso la ausencia del mismo.

Enfermedades inflamatorias pélvicas: infecciones genitales, como la clamidia o la gonorrea, que pueden causar obstrucciones en las trompas de Falopio o dilatación de las trompas sin la obstrucción de las mismas lo que produce un mal funcionamiento de las trompas.

Endometriosis: una enfermedad que ocurre cuando el tejido que normalmente se encuentra dentro del útero crece fuera de él, provoca dolor y los conocidos quistes en los ovarios llamados endometriomas.

Edad: la disminución de la reserva ovárica y la calidad ovocitaria son más frecuentes a medida que avanza la edad de la mujer. Hay una relación clara entre la esterilidad y la edad de la mujer comenzando a disminuir a partir de los 35 años y siendo muy improbable conseguir el embarazo por encima de los 42 años.

Y en los hombres:

Problemas en la producción de espermatozoides: anomalías en la producción y la maduración de los espermatozoides, como las causas por el varicocele, la orquitis, la criptorquidia entre otras.

Problemas en la eyaculación: alteraciones en el transporte del semen, como la eyaculación retrógrada o la obstrucción de los conductos deferentes.

Factores ambientales y estilo de vida: la exposición a sustancias tóxicas, la obesidad, el consumo de tabaco y alcohol y el estrés pueden afectar la calidad del esperma.

Edad: al igual que en las mujeres, la fertilidad masculina disminuye a medida que se avanza en edad. Se ha visto que, desde los 45 años, los hombres disminuyen su capacidad reproductiva, aumentando la posibilidad de descendencia con autismo o enfermedades psiquiátricas.

También la exposición a químicos agresivos, en ambos sexos, a los que afectan además la radioterapia o la quimioterapia contra el cáncer. Y en algunos casos, la infertilidad puede tener causas no conocidas, donde no se puede explicar la ausencia de embarazo a pesar de no presentar ninguna patología reproductiva, por ello, es importante ponerse en manos de profesionales y hacer un estudio minucioso de la pareja previamente.

Y más allá de estos factores imponderables, la fertilidad es un aspecto de la salud que se puede cuidar a diario, tratando de evitar sustancias o circunstancias que la perjudiquen o incluyendo terapias y consejos de expertos profesionales.

¿Cómo mejorar la fertilidad?

Es posible mejorar la fertilidad llevando una dieta adecuada, rica en frutas, verduras y pescado. Comer de manera saludable es importante, pues lo que se come puede influir negativamente o positivamente en las funciones que desarrolla nuestro cuerpo. Incluye en la alimentación alimentos como la leche, vegetales verdes, nueces, miel de abeja, proteínas vegetales, pescado y alimentos frescos. Reducir el consumo de grasas saturadas y de los carbohidratos no integrales, así como de las carnes rojas, cordero, charcutería, fritos, salsas, grasas saturadas y horneados, el café, el alcohol y los picantes.

También, evitar el consumo de azúcar es sumamente importante para cuidar el sistema nervioso. El azúcar tiene la capacidad de alterar las funciones de esta parte del cuerpo y de intervenir en la aparición de la ansiedad, depresión, estrés y síntomas de desesperación, angustia, miedo y pánico.

Además, es importante controlar el peso, se ha demostrado que por encima de IMC 30 las posibilidades de embarazo bajan un 5%.

Es interesante también que lleves un registro del ciclo menstrual si no lo estabas haciendo ya, para así saber identificar los días fértiles, conocer cuándo se produce la ovulación y así saber qué días son fértiles para fomentar las relaciones sexuales en esos días.

El ejercicio regular puede ayudarte a mantener un equilibrio hormonal adecuado y mejorar la circulación sanguínea, factores importantes para la salud reproductiva tanto femenina como masculina. No es necesario que hagas una práctica de ejercicio extenuante ni mucho menos pero sí mantenerte activa, introducir una rutina de fuerza y mejorar de esta forma la composición corporal sería muy bueno para la salud.

El estrés crónico puede impactar negativamente la fertilidad. Hoy en día que se vive a un ritmo frenético puede ser complicado tener niveles bajos de estrés, pero si estás en la búsqueda de un embarazo y en el caso, practicar técnicas de manejo del estrés, como la meditación o el yoga, es muy beneficioso y puede ayudar a reducir los niveles y encontrarte mejor.

Todo lo que Woments puede hacer por la fertilidad

Woments, la marca natural que está revolucionando el mundo de la salud femenina se hace eco de ello y presenta Fertility, un complemento alimenticio que contiene D-Chiro-Inositol, zinc, melatonina y vitamina B6, entre otros componentes, y que contribuye de forma activa a la fertilidad.

Está comprobado que usar suplementos nutricionales es una de las claves para equilibrar y regular las hormonas. Son una forma simple y no invasiva de aumentar la salud reproductiva. Algunas vitaminas, minerales o aminoácidos pueden ser esenciales a la hora de regular nuestras hormonas y mantener el equilibrio u homeostasis. En otras palabras, ayudan a adaptar a los factores estresantes externos.

El D-Chiro Inositol es un compuesto que se emplea como terapia complementaria en diversos trastornos de salud como el Síndrome del Ovario Poliquístico (SOP). La Fórmula Myo Inositol puede ayudar a restaurar el equilibrio hormonal y a mejorar la función ovárica en las mujeres con SOP. Esto puede aumentar las posibilidades de embarazo, tanto de forma natural como con técnicas de reproducción asistida.

Fertility es un multivitamínico o polivitamínico y minerales que posee una combinación de activos que son recomendables durante el período previo a la concepción:

Contiene melatonina, y aunque esta sustancia se conoce por sus bondades a la hora de regular la higiene del sueño, la melatonina se formula en este suplemento como elemento favorecedor de la salud ovárica, además de desempeñar un papel relevante en la salud fetal. Se ha demostrado que el estrés y la falta de sueño afecta directamente a la calidad ovárica.

El zinc es un mineral esencial que desempeña un papel crucial en la producción de esperma y la salud reproductiva masculina. Su consumo es importante para el desarrollo adecuado de los órganos reproductivos, y contribuye a la fertilidad y reproducción normales.

El ácido fólico es un suplemento nutricional esencial para mejorar la calidad del esperma y los óvulos. Se ha demostrado que una deficiencia de ácido fólico puede afectar negativamente la fertilidad tanto en hombres como en mujeres.

En los hombres, el ácido fólico juega un papel importante en la producción de esperma saludable. Ayuda a prevenir defectos en el ADN del esperma y promueve una movilidad adecuada de los espermatozoides. Además, el ácido fólico también puede aumentar la cantidad y la calidad del esperma.

En las mujeres, el ácido fólico es crucial para la formación y maduración adecuada de los óvulos.

La vitamina B6, o piridoxina, es importante para regular procesos químicos en el cuerpo, pues participa en diversas reacciones metabólicas, principalmente en aquellas relacionadas con los aminoácidos y las enzimas.

Esta vitamina contribuye a la fase lútea del ciclo menstrual, que ocurre justo después de la ovulación, y es importante para la implantación del embrión, además de reducir los niveles de homocisteína en el cuerpo, aumentando las probabilidades de embarazo.

#### Sobre Woments

Woments nace de la necesidad de Naturitas.es por encontrar una marca centrada al 100% en la salud femenina. Creada en diciembre de 2022, ofrece una variedad de productos y suplementos alimenticios para acompañar a las mujeres en todas las etapas de la vida. Desde el ciclo menstrual o el cuidado íntimo pasando por la maternidad, menopausia y postmenopausia hasta el autocuidado ofrecen suplementos nutricionales naturales para la regulación hormonal, menopausia, fertilidad, piernas ligeras, y patologías específicas como cistitis o candidiasis, así como infusiones, copas menstruales, gel íntimo y aceite de CBD, entre muchos otros.

#### **Datos de contacto:**

Comunicamos 360°

Redacción

935272784

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Medicina alternativa](#) [Belleza](#) [Bienestar](#)

<https://www.notasdeprensa.es>