

Cómo lograr el embarazo si hay dificultades, según Psicofertilidad Natural

[Multimedia](#)

Muchas parejas viven con auténtica ilusión la llegada de un hijo que no siempre llega tan pronto como se desea

España tiene un problema de natalidad y no porque las españolas sean menos fértiles que otras mujeres del planeta sino porque, tal y como explica Antonia González, CEO de [Psicofertilidad Natural](#) y embrióloga "el ser humano en ocasiones es un poco torpe y despistado y deja para después lo realmente importante. Hemos perdido la perspectiva con respecto a nuestra fertilidad y no la cuidamos ni le damos la importancia que merece, y lo primero que debemos hacer es informarnos", asevera.

"Pensamos que quedarse embarazada es muy sencillo pero en realidad es casi un milagro y sería muy beneficioso para el desarrollo del embarazo, para la madre y para el futuro bebé, que nos preparáramos con anterioridad, al menos de tres a seis meses", explica.

La experta reflexiona que "si nos preparamos para la vuelta al cole, si nos preparamos para la operación bikini meses antes, si lo hacemos para presentarnos a un examen, o para realizar una maratón, ¿por qué casi ninguna mujer se plantea prepararse para quedarse embarazada?", se pregunta la experta.

González basa todas sus preguntas en su experiencia desde hace más de veinte años: "He visto y tratado y miles de pacientes en toda mi carrera profesional y en los últimos 7 años me he dedicado exclusivamente a la Fertilidad Integral, es decir, a ir mucho más allá de la reproducción asistida, tratando de relacionar el sistema nervioso con el sistema hormonal y el inmunológico, o lo que se llama Psico Neuro Inmunología porque todo en cada mujer, en cada cuerpo, está conectado, es imposible tratar una infertilidad sin atender a todos estos aspectos", remarca.

El padre también importa

Pero no solo debe prepararse la futura madre, "el futuro padre, también –agrega González– el hombre también puede mejorar sus espermatozoides, ya que se ha demostrado que cada 90-100 días el esperma se regenera totalmente, por lo que lo que haya comido, bebido, los tóxicos que haya consumido, el ejercicio que haya (o no) hecho en los últimos tres meses afectará a su producción espermática".

Y – añade- "no solo afectará a la concentración de espermias o a su forma o a su velocidad, afectará a lo más importante, a su ADN. El espermia, dentro de su cabecita, tiene ADN, y éste es susceptible de fragmentarse según los hábitos del hombre. Se ha demostrado que un número elevado de espermatozoides fragmentados (más del 30%) hace bastante más difícil que se produzca una fecundación del óvulo y una correcta evolución del embrión", sostiene la embrióloga.

"Los profesionales de fertilidad tienen la tendencia de no dar mucha importancia al diagnóstico del hombre, realizando solo un seminograma y si éste está bien, no se estudia nada más con respecto al espermatozoide, y no debemos olvidar que es el 50% del embrión", reclama González.

De hecho –continúa- "esta prueba, fragmentación del ADN espermático, solo se realiza en casos especiales, no de forma rutinaria, y esto hace que se tarde mucho más en conseguir un diagnóstico acertado en la pareja, mientras todos los dedos señalan a la mujer pero esto es un tema para explicar mucho más detenidamente" - explica.

¿Cómo se puede mejorar la fertilidad?

Recomendaciones:

Eliminar todo tipo de tóxicos del estilo de vida , tanto aquellos que se consumen de forma voluntaria, como los que no. Es decir, el tabaco, el alcohol y por supuesto cualquier tipo de droga. Está demostrado que estos tres tóxicos afectan negativamente a la fertilidad y al desarrollo del embarazo.

Reducir la exposición a otro tipo de tóxicos que podrían ser alteradores hormonales como los PCBs de los plásticos, el Bisfenol A, Ftalatos, los pesticidas disruptores endocrinos, químicos, cualquier tipo de contaminantes. O lo que es lo mismo, empezar a prescindir de tanto plástico en contacto con la comida, sobre todo cuando está caliente.

Evitar que el agua de la botella de plástico entre en contacto con el sol, mejor utilizar utensilios de vidrio o acero inoxidable para la bebida y la comida.

No abusar de los enlatados y evitar un exceso de productos químicos en las casas o puestos de trabajo.

Comprar champús, cremas, maquillajes y demás con los menos componentes químicos posibles.

Reducir los pesticidas comiendo fruta y verdura de calidad.

Mantener un peso saludable también es un factor importante a tener en cuenta para un futuro embarazo, tanto en el hombre como en la mujer. Tanto el bajo peso como al alto peso, ya que ambas condiciones perjudican al sistema

hormonal.

Realizar ejercicio físico moderado, es una ayuda hormonal a tener en cuenta, pero no en exceso, ya que podría generar abundancia de radicales libres y por tanto ir en detrimento de la fertilidad. Todo en su justa medida. Tanto en el hombre como en la mujer no se recomienda realizar un ejercicio de intensidad alta más de una hora seguida al día.

Gestionar el estrés, el gran protagonista del siglo XXI. El estrés es un alterador hormonal y un gran tóxico.

Tener una alimentación saludable, comer variado, evitar productos procesados, comer comida, no productos. Evitar aditivos, conservantes, saborizantes etc., comer mucha verdura, fruta, carnes de calidad, si pueden ser de pasto, mejor. Que esté presente en la dieta el pescado (evitar aquellos que tengan mercurio), tomar huevos, legumbres, semillas, frutos secos, los cereales que sean integrales y olvidarse del azúcar.

El recurso fácil es decir que la mujer tome ácido fólico pero este debe ser tomado antes de quedarse en estado. Hacen falta más cosas como saber cómo está el organismo para saber si, además de la Vitamina B9, precisa Vitamina D, o Vitamina A, B12, Zinc, Selenio etc.

Lo perfecto –concluye la experta- "es que cada mujer consulte con un experto para que le ayude a saber qué es lo importante en cada caso ya que cada mujer, cada pareja, es un mundo y sólo un profesional de la fertilidad sabe qué tipo de análisis deben realizarse, qué tipo de vitaminas deben tomar, etc."
