

# FERTILIDAD ASISTIDA Y ESTRÉS



**PhD. MARÍA OLIVIA GONCALVES**  
**Neuropsicóloga- Psicologa Clínica**



# **INFERTILIDAD**

Es la imposibilidad de una pareja de alcanzar la concepción después de un año o más de mantener relaciones sexuales sin protección.



- Entre el 8 y el 10% de las parejas son estériles o experimentan ciertas manifestaciones de infertilidad (OMS)
- Dificultades:
  - femeninas en el 40% de los casos
  - masculino en el 30%.
  - comunes a ambos en el 30 por ciento.

El estrés es la  
respuesta del  
cuerpo a  
condiciones  
externas que  
perturban el  
equilibrio  
emocional de la  
persona



**Las mujeres con mucho estrés suelen tener ciclos menstruales poco regulares.**

- **Peor respuesta al tratamiento cuando existe estrés sostenido en su ritmo de vida.**



- Produce alteraciones hormonales que pueden inhibir la ovulación
- Provoca sequedad vaginal que impide la producción del moco que facilita el transporte de los espermatozoides.



- Cambios en los niveles hormonales
  - Ovulación irregular, espasmos en las trompas de Fallopio
  - Contracciones uterinas anómalas, que pueden afectar la implantación de los embriones
- Impacto en la calidad del huevo
- Afecta la receptividad del forro uterino hacia un embrión





El stress y la depresión pueden alterar el sistema inmune, específicamente a las citocinas, lo que a su vez puede afectar la fertilidad.





El estrés reduce la calidad del semen,  
probablemente debido a los cambios  
hormonales

- Factores medioambientales que pueden afectar a la fertilidad masculina:

Colorantes Deficiencia de zinc, dietas drásticas hipocalóricas.

Agentes tóxicos (Plomo, cadmio, organofosforados, DDT)

Infecciones de transmisión sexual

Drogas (marihuana, cocaína, drogas de diseño)

Alcoholismo. Tabaquismo. Esteroides anabolizantes

Radiación ionizante Ambientes laborales de excesiva temperatura

Fármacos (productos hormonales, quimioterapia)

Tóxicos de naturaleza química (pesticidas, herbicidas, metales pesados)

Altitud (superiores a 4.000 m).

Estrés

- El **burnout** disminuye la calidad del esperma.
- El síndrome del burnout representa
  - Sobrecarga emocional
  - Fatiga física
  - Disminución de la capacidad cognitiva

# QUE PUEDES HACER?



- Puedes combatir el estrés con algunas terapias y tratamientos que consiguen, además de reducir los niveles de estrés, aumentar las posibilidades de quedarse embarazada, tanto en embarazos naturales como en embarazos de reproducción asistida.

# REDUCIR EL ESTRÉS

- Acupuntura
- Masajes
- Caminar
- Natación
- Gimnasio
- Meditación
- Yoga
- Pilates
- Descanso



- Terapia Cognitiva

- Entrenamiento en técnicas de relajación, re-estructuración cognitiva, métodos para expresión emocional, nutrición y ejercicios.
- Las técnicas de relajación incluyen meditación, relajación progresiva de los músculos, imaginación y yoga.
- Re-estructuración cognitiva.

- Terapia de Grupo

- Compartir con otras personas en la misma situación las técnicas de afrontamiento.
- Temas de discusión sobre el impacto de la infertilidad en la autoestima; en la relación con su pareja, la familia y los amigos; espiritualidad, el trabajo o la carrera.



- Las pacientes que reciben algún tipo de ayuda emocional, como Terapia Cognitiva y Terapia de Grupo aumentan la probabilidad de embarazo.
- Atender por lo menos 10 sesiones de terapia de Apoyo Emocional puede mejorar significativamente la probabilidad de lograr el embarazo.



- Terapia Cognitiva
- Técnicas de relajación
  - Meditación, relajación, imaginación y yoga
- Re-estructuración cognitiva
- Métodos para expresión emocional
- Nutrición
- Ejercicios

**PSICOTERAPIA**

**TERAPIA DE GRUPO**



La Asociación Americana de Medicina Reproductiva  
**RECOMIENDA**



**MEDITACION**

**YOGA**

- **Éxito!!!**

