



# HOJA INFORMATIVA PARA PACIENTES

de [www.ReproductiveFacts.org](http://www.ReproductiveFacts.org)



## El Sitio Web de Educación del Paciente de la American Society for Reproductive Medicine

### ¿La edad afecta mi fertilidad?

#### ¿Cómo afecta la edad la capacidad de que una mujer se embarace y mantenga el embarazo?

La edad de una mujer es uno de los factores más importantes que afectan su capacidad de concebir y de dar a luz un hijo saludable. Esto se debe a diversos cambios que son parte del proceso natural de envejecimiento:

- La cantidad y calidad de los óvulos (reserva ovárica) disminuye naturalmente y progresivamente desde el momento en que la mujer nace hasta que alcanza la menopausia. Esta disminución es gradual hasta principios de los 30 años, pero se acelera rápidamente después de mediados de los 30.
- No solo es más difícil quedar embarazada (concebir), sino que son más frecuentes los abortos involuntarios y las anomalías cromosómicas (como el síndrome de Down) son más comunes en el niño en madres mayores.
- Los fibromas, la endometriosis y la enfermedad de las trompas son más frecuentes y pueden afectar la fertilidad.
- Las mujeres que quedan embarazadas a una edad más avanzada tienen un riesgo más alto de sufrir complicaciones durante el embarazo, como la diabetes gestacional o la preeclampsia.

#### ¿Cómo afecta la edad la capacidad de que un hombre produzca un embarazo?

La disminución de la fertilidad del hombre se produce más tarde en la vida que la de la mujer. Cuando alcanzan la edad de 45 a 49 años, los hombres sufren cambios en los espermatozoides que pueden causar problemas de fertilidad y cromosómicos/de desarrollo en los hijos.

#### ¿Cuándo debo comenzar a preguntar sobre mi fertilidad?

Las parejas en las que la mujer es menor de 35 años deberían solicitar una evaluación de fertilidad si no han podido concebir después de un año de intentos (relaciones sexuales sin protección). Las parejas en las que la mujer es mayor de 35 años deberían recurrir a una evaluación si no han podido concebir después de seis meses.

#### ¿Qué otros factores pueden causar una disminución de mi fertilidad?

Si usted tiene cualquiera de los siguientes factores de riesgo, puede considerar buscar asesoramiento antes de lo descrito anteriormente:

- antecedentes familiares (es decir, madre o hermana) de menopausia temprana (antes de los 51 años de edad);
- antecedentes de haber fumado cigarrillos en cualquiera de los miembros de la pareja;
- cirugías ováricas previas;
- exposición a quimioterapia o radiación para tratar el cáncer en cualquiera de los miembros de la pareja;
- acortamiento del lapso entre períodos;
- períodos irregulares o faltantes;
- antecedentes de lesiones en los testículos ; o
- exposición a químicos tóxicos (ciertos pesticidas o solventes).

Si una pareja tiene un problema médico evidente que afecta su capacidad para concebir, como ausencia de períodos menstruales (amenorrea) o períodos irregulares, disfunción sexual, antecedentes de enfermedad pélvica o cirugías previas, debe comenzar la evaluación de infertilidad inmediatamente.

#### ¿Cómo se evalúa mi reserva ovárica?

La cantidad y la calidad de los óvulos (reserva ovárica) puede estimarse mediante análisis de sangre para detectar los niveles de la hormona folículo estimulante (FSH) o de la hormona antimulleriana (AMH). En algunos casos, se utiliza una ecografía para contabilizar la cantidad de folículos (conteo de folículos antrales [AFC]). No existe ningún estudio que mida la reserva ovárica de forma exacta. Para obtener más información acerca de la reserva ovárica, consulte la hoja informativa de la ASRM titulada "Predicción del potencial de fertilidad de una mujer."

#### ¿Cómo se evalúa la cantidad y calidad de los espermatozoides?

Durante un análisis de semen, se examina el semen eyaculado de un hombre para medir la cantidad, la forma y el movimiento de los espermatozoides. Para obtener más información acerca de este tema, consulte la hoja informativa de la ASRM titulada "Morfología de los espermatozoides."

#### ¿Es posible retrasar o revertir el envejecimiento reproductivo?

No. Sin embargo, comer bien, hacer ejercicio regularmente, dormir lo suficiente, evitar el cigarrillo y adoptar un estilo de vida que reduzca el estrés puede mejorar la salud en general. Estudios sugieren que el cigarrillo, la alimentación y el estrés pueden afectar la calidad de los óvulos/espermatozoides y acelerar la menopausia. Sin embargo, a pesar de hacer nuestro mejor esfuerzo para poder retardar o revertir el proceso, una mejor salud no alcanza a contrarrestar la disminución natural de la fertilidad de la mujer en relación con la edad, y puede ocurrir mucho antes de lo que la mayoría de las mujeres esperan.

Los espermatozoides se producen constantemente y maduran en cerca de 3 meses. Los cambios en el estilo de vida y la exposición se ven reflejados en la calidad de los espermatozoides en unos pocos meses. A diferencia de los hombres, las mujeres nacen con todos los óvulos, de modo que no existen métodos/tratamientos para producir nuevos óvulos ni preservar la calidad de los que quedan. Por lo tanto, es importante hablar sobre la planificación familiar con su proveedor de atención médica, incluso si no está pensando en quedar embarazada enseguida. Esto podría disminuir la posibilidad de tener dificultades más adelante.

#### ¿Existe un enfoque médico para mejorar mi fertilidad?

Sí. Existen estrategias médicas que pueden maximizar las posibilidades de concebir. Estas se centran en conseguir que el óvulo y el espermatozoide se unan en el mejor momento para que ocurra la concepción. Estas estrategias pueden incluir el "lavado" de espermatozoides, y la inseminación intrauterina (IIU), la fertilización in vitro (FIV) o la toma de medicamentos para la fertilidad. Estos enfoques pueden ser útiles, pero no pueden revertir el proceso de envejecimiento natural del óvulo o del espermatozoide.

#### ¿Qué otras opciones están disponibles?

Los hombres y las mujeres que quieren posponer tener hijos hasta fines de los 30 o principios de los 40 años, pueden considerar utilizar métodos para preservar su fertilidad. Uno de estos métodos es congelar espermatozoides, óvulos o embriones. En el hombre, la recolección de espermatozoides es generalmente un proceso rápido, no invasivo y sencillo, y la criopreservación de espermatozoides está bien establecida. La mujer debe someterse a la extracción de óvulos como en la FIV (para obtener más información acerca de la extracción de óvulos, consulte el folleto de la ASRM titulado Tecnología de reproducción asistida). La congelación de embriones está bien establecida y generalmente es más exitosa que la congelación de óvulos no fecundados, pero requiere que la mujer tenga una pareja masculina o que utilice espermatozoides de un donante.

La única opción para hombres y mujeres que ya son infértiles por falta o pobre calidad de ovulos o espermatozoides es usar espermatozoides, óvulos o embriones donados por otro hombre, mujer o pareja. El uso de gametos o embriones donados hace que la posibilidad de un embarazo exitoso sea la misma que lo es para la persona que donó los gametos.

Revisado en 2014

**Para obtener más información sobre éste y otros temas de salud reproductiva, visite [www.ReproductiveFacts.org](http://www.ReproductiveFacts.org)**