



HOJA INFORMATIVA PARA PACIENTES

de www.ReproductiveFacts.org



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

Apoyo y asesoramiento para la infertilidad: cuándo y dónde encontrarlos

La infertilidad es una condición médica que afecta todos los aspectos de su vida. Puede afectar sus relaciones con los demás, su perspectiva de la vida y cómo se siente sobre sí mismo. La manera de hacer frente a estos sentimientos dependerá de su personalidad y las experiencias de su vida. La mayoría de las personas se pueden beneficiar de la ayuda de familiares, amigos, cuidadores médicos y profesionales de la salud mental. Al considerar las opciones de tratamiento para la infertilidad, como la donación de espermatozoides, óvulos o embriones, o las madres sustitutas, puede ser especialmente útil obtener ayuda de un consejero sobre fertilidad. La siguiente información puede ayudarlo a decidir si necesita buscar ayuda profesional para manejar las tensiones emocionales relacionadas con el tratamiento para la infertilidad o si necesita ayuda con respecto a sus opciones de tratamiento.

¿Cuándo debo consultar a un consejero sobre infertilidad?

Considere el asesoramiento si se siente deprimido, ansioso o tan preocupado por su infertilidad que siente que es difícil vivir su vida de manera productiva. Es posible que también quiera buscar ayuda de parte de un consejero si se siente "atrapado" y necesita explorar sus opciones. Razones por las que usted podría beneficiarse de la consejería incluyen:

- sentimientos persistentes de tristeza, culpa o inutilidad
- aislamiento social
- pérdida de interés en actividades y relaciones habituales
- depresión
- agitación y/o ansiedad
- cambios de humor
- preocupación constante sobre la infertilidad
- problemas matrimoniales
- dificultad con las relaciones sexuales "planificadas"
- dificultad para concentrarse y/o recordar
- aumento en el uso de alcohol o drogas
- cambios en los patrones de apetito, peso o sueño
- pensamientos sobre el suicidio o la muerte

¿Dónde puedo obtener ayuda?

La ayuda puede provenir de muchas fuentes diferentes. Los libros pueden ofrecer información y comprensión sobre los aspectos emocionales de la infertilidad. Los grupos de apoyo y las reuniones informativas pueden reducir la sensación de aislamiento y proporcionar oportunidades para aprender y compartir con otras personas que tienen infertilidad. El asesoramiento individual y en pareja ofrece la oportunidad de hablar con un profesional con experiencia para ordenar sus sentimientos, identificar mecanismos de adaptación y trabajar para encontrar soluciones a sus dificultades. Las conversaciones con los miembros de la familia y los amigos también pueden ser útiles.

¿Cómo puedo encontrar un consejero sobre la infertilidad o cualquier otro tipo de ayuda?

Comience por pedirle recomendaciones a su médico para consultar a profesionales de la salud mental capacitados en su área, una lista de libros y artículos relevantes y los recursos de ayuda que se ocupan de los asuntos relacionados con la infertilidad. Los consejeros pueden ser psiquiatras, psicólogos, trabajadores sociales, enfermeros psiquiátricos o terapeutas matrimoniales y familiares. Visite ReproductiveFacts.org y haga clic en el botón "Find a Healthcare Professional" (Buscar un profesional de la salud) para obtener una lista de médicos y profesionales de salud mental en su área.

¿Existen recursos específicos disponibles para guiar a las personas que lidian con la infertilidad?

Hay muchos recursos incluidos en el sitio web para pacientes de la ASRM (ReproductiveFacts.org), inclusive preguntas frecuentes, videos, hojas de datos y folletos (muchos también en español), y declaraciones de ética y práctica de la ASRM.

A continuación se enumeran algunos recursos adicionales que pueden ser útiles en el tratamiento de una variedad de preocupaciones y problemas. Esta lista no es, de ninguna manera, exhaustiva. Si necesita ayuda con respecto a otros temas, consulte la sección de información al paciente de ReproductiveFacts.org o a su profesional de la salud.

- Asociación Estadounidense de Fertilidad (American Fertility Association, AFA): Una organización creada para educar al público acerca de las enfermedades reproductivas y para apoyar a las familias durante la adopción y la lucha contra la infertilidad, TheAFA.org
- Choice Moms (Madres por elección): Una organización para ayudar a las mujeres solteras que proactivamente deciden convertirse en la mejor madre posible, a través de la adopción o la concepción, choicemoms.org
- Fertile Hope (Esperanza fértil): Una iniciativa nacional y de LIVESTRONG dedicada a proporcionar información sobre la reproducción, apoyo y esperanza a los pacientes con cáncer y a los sobrevivientes cuyos tratamientos médicos presentan el riesgo de la infertilidad, fertilehope.org
- Frank Talk (Charla franca): Un sitio web de apoyo entre los pares dedicado a ayudar a los hombres que se enfrentan a la disfunción eréctil, FrankTalk.org
- InterNational Council on Infertility Information Dissemination, Inc. (INCIID), inciid.org
- Consejo sobre la adopción de niños de América del Norte (North American Council on Adoptable Children): Una organización comprometida a satisfacer las necesidades de los niños que esperan y las familias que los adoptan, nacac.org
- Parents Via Egg Donation (Padres a través de la donación de óvulos): Una organización creada para proporcionar información a los padres y a los futuros padres y para compartir información acerca de todas las facetas del proceso de la donación de óvulos, parentsviaeggdonation.org
- Pop Luck Club: El Pop Luck Club se ha convertido en una voz importante que ayuda a apoyar el crecimiento de nuestra comunidad maravillosa y diversa de LGBT, popluckclub.org
- RESOLVE: Una organización nacional de apoyo para las parejas con infertilidad, Resolve.org
- Single Mothers by Choice (Madres solteras por elección): Ofrece apoyo e información a las mujeres solteras que consideran la maternidad y a las madres solteras que han elegido este camino hacia la paternidad, singlemothersbychoice.org
- Revistas: Fertility Road (El camino de la fertilidad), Fertility Magazine (revista sobre la fertilidad), Conceive Magazine (revista sobre concebir), Gay Parent Magazine (revista para padres homosexuales)

Revisado en 2014

Para obtener más información sobre éste y otros temas de salud reproductiva, visite www.ReproductiveFacts.org