

### ¿Qué es la fertilidad?

- Es la capacidad de tener hijos
- Las mujeres son fértiles alrededor de treinta y cinco años de su vida, entre la pubertad y la menopausia (desde la primera menstruación hasta la última) y en esta etapa de su vida son fértiles sólo durante ciertos días cada mes, cuando el óvulo maduro sale del ovario
- El hombre es fértil la mayor parte de su vida, lo que significa que el hombre puede embarazar a la mujer en cualquier relación sexual que tenga, si coincide con los días fértiles de ella. La producción de espermatozoides empieza a disminuir a partir de la quinta década de la vida de los hombres.

### ¿Qué es la infertilidad?

La infertilidad es la incapacidad tanto del hombre o la mujer, de tener hijos. Una pareja es considerada infértil, cuando después de un año de relaciones sexuales frecuentes, no protegidas, no logra concebir. Si se desea tener un hijo, ambos deben acudir al médico, pues la causa puede estar en el hombre, o en la mujer o en ambos.

### ¿Cuáles son las principales causas de infertilidad femenina?

Las causas principales de infertilidad femenina son las dificultades en la ovulación (no ovular o poca frecuencia en la ovulación), oclusión de las tubas uterinas o trompas de Falopio, endometriosis, entre otras. La falta de ovulación se puede deber a problemas en los ovarios, como desequilibrio hormonal, alguna enfermedad crónica y mala nutrición, y los problemas de las trompas generalmente se deben a infecciones de transmisión sexual.

### ¿El hombre puede ser infértil?

Sí, existen diversas causas que pueden provocar infertilidad en el hombre, siendo las más comunes las siguientes:

- Problemas en los testículos infecciones de transmisión sexual secuelas de parotiditis (paperas) golpes en los testículos
- Problemas genéticos
- Eyaculación retrógrada, Disminución de la calidad del semen

### **¿Cuáles pueden ser los factores que provocan que la calidad del semen esté disminuida?**

- Uso de drogas (alcohol, marihuana, cocaína)
- Infecciones o enfermedades.
- Anormalidades cromosómicas.
- Utilización de herbicidas y pesticidas, sin tomar medidas de protección.
- Prolongada exposición a rayos x, o en lugares de trabajo con altas temperaturas, por ejemplo, fábricas, hornos, calderas.

### **¿Cómo puede saberse cuándo es el período fértil?**

La ovulación es la que marca el período fértil de cada mujer y es difícil saber con exactitud cuándo sucede, sin embargo, se puede tener una idea bastante aproximada si se siguen los siguientes pasos:

- Los días fértiles de una mujer dependen de la duración de su ciclo menstrual, el cual puede variar de 26 a 34 días.
- La mujer debe marcar en un calendario durante entre ocho y doce meses, los días de su menstruación, es decir, del primer día de su regla al último.
- Una vez señalados por lo menos ocho ciclos, se cuenta cuántos días transcurren desde el primer día de la regla hasta el día anterior al siguiente sangrado.
- Si los ciclos son regulares, es decir, duran siempre el mismo número de días, ya sea 24, 27, 28 o 30 días, se puede saber que se tiene ciclos regulares y que es factible usar este método.
- Si los ciclos no duran siempre igual, es decir, un mes dura 26, otro 28 y otro 30 días, quiere decir que Documento final se tiene un ciclo irregular, por lo que es muy difícil identificar el día de la ovulación y, por lo tanto, los días fértiles.
- Si tiene un ciclo regular podrá identificar el día posible de la ovulación restando 14 días a

la fecha que se supone le vendrá la próxima regla.

- Los días fértiles del mes son los cinco días anteriores y los cinco posteriores al día de la ovulación

### **¿Cuánto dura el periodo fértil?**

Alrededor de diez días: cinco antes y cinco después del día que se espera la ovulación, porque hay que tomar en cuenta el ciclo de vida de un óvulo que es de aproximadamente 24 horas y el de un espermatozoide que es de 72, y mientras ambos estén vivos y se encuentren puede ocurrir el embarazo.

Puede suceder que se tengan relaciones sexuales dos o tres días antes de la fecha probable de ovulación, pero como los espermatozoides permanecen vivos en las trompas hasta tres días, es posible que el espermatozoide pueda fecundar al óvulo el día de su liberación.