La fecundabilidad ¿Cómo aumentar las posibilidades de concebir?
¿Qué debes saber para incrementar las probabilidades de embarazo durante un periodo menstrual?
¿Qué días son más fértiles en el ciclo de una mujer? La fecundabilidad es un concepto poco conocido, pero crucial a la hora de conseguir un embarazo. Llevar una vida saludable, vigilar la alimentación, la ingesta extra de ciertas sustancias como el ácido fólico o la vitamina B y evitar el estrés son algunas de las claves para aumentar las posibilidades de lograr un embarazo lo más rápido posible

¿Qué es la fecundabilidad?

Es la probabilidad -explica la Dra. Victoria González Villafáñez, ginecóloga de la clínica GINEFIV (Madrid)- de conseguir un embarazo durante un ciclo menstrual. Para ayudar a aclarar este concepto, podemos definir otros términos relacionados con la fertilidad como pueden ser la fecundidad (capacidad para conseguir un feto vivo y viable en un ciclo menstrual con exposición al coito), la propia fertilidad (capacidad para conseguir un embarazo tras un año de exposición regular al coito) y su antónimo, la esterilidad (incapacidad para conseguir una gestación tras un año de exposición regular al coito).

En la especie humana, una pareja sin problemas de fertilidad y con relaciones sexuales regulares y no protegidas tiene una probabilidad de conseguir un embarazo por ciclo ovulatorio de entre un 20 y 30%. Así, el 85% de las parejas fértiles conciben en el primer año de intento de gestación.

Las relaciones sexuales llevadas a cabo cada 2 o 3 días optimizan al máximo la posibilidad de embarazo. Por otro lado, podría ser contraproducente llevarlas a cabo de manera programada en el período fértil y a diario en dichos días, primero, por el estrés que ello conlleva y segundo, porque la calidad seminal disminuye con eyaculaciones diarias.

¿Cuáles son los días fértiles en el ciclo de la mujer?

El ciclo habitualmente es de 27-28 días, siendo el primer día de ciclo el primero de regla; los días fértiles son del 10 al 15. Es el período periovulatorio, cuando la mujer percibe secreción de moco transparente y filante (viscoso). Este período no se produce sólo tras la ovulación, ya que el óvulo apenas puede ser fecundado en las 24 horas siguientes a ésta; sino también previamente. Así, el espermatozoide podría fecundar hasta máximo 7 días tras el coito, en espera de la llegada del óvulo.

Si el ciclo es más corto, 22-26 días, la ovulación se producirá antes, con lo cual los días fértiles serán del 7 al 12 del ciclo aproximadamente; y, si por el contrario, el ciclo es de 30-35 días, los días fértiles serán entre el 14 y 19 del ciclo.

La temperatura basal aumenta sólo a partir de la ovulación, debido al aumento de progesterona en sangre; esto ocurre sólo en el último día fértil del periodo señalado.

¿La fecundabilidad disminuye con la edad?

Sí, la capacidad reproductora en la mujer disminuye a partir de los 35 años, y este descenso es muy significativo a partir de los 40 años. Así, será menos probable la gestación por ciclo a partir de dicha edad. La razón es que la calidad de los óvulos decae, posiblemente debido a un problema cromosómico.

La edad del varón posiblemente también influya, pero esto no está tan demostrado. Probablemente, a partir de los 45 años decaiga la capacidad del espermatozoide para fecundar al óvulo.

¿Influye el estilo de vida en la fecundabilidad?

Hay diversos hábitos de vida que influyen negativamente en la consecución de una gestación, como el tabaco, el alcohol, la cafeína, las drogas, los medicamentos... Si es frecuente la toma de estas sustancias, la consecución de la gestación es más difícil, ya que "la naturaleza es sabia" y, como estos tóxicos alteran la buena evolución del embrión, no permite que se produzca.

Si hay obesidad, es recomendable perder peso, puesto que la calidad de los óvulos mejoraría. Por otro lado, si la mujer tiene una delgadez extrema posiblemente también le cueste concebir. Así, una dieta sana y equilibrada ayudada por el ejercicio aumenta la fecundabilidad. Para mejorar la calidad seminal, las vitaminas y los antioxidantes también podrían ayudar a concebir.

Si además, desde el momento en que se desea la gestación, añadimos el aporte extra diario de acido fólico y vitamina B, se aumentarán las posibilidades. Los antioxidantes y vitaminas también pueden ayudar a mejorar la calidad del semen y, por tanto, mejorar su capacidad fecundante.

Consejos para aumentar las oportunidades

- Evitar ciertas sustancias y actividades perjudiciales: Hay tóxicos utilizados en el ambiente laboral que perjudican la salud reproductiva, como fertilizantes inorgánicos (nitratos, fosfatos), pesticidas, detergentes. Mención especial merece el calor: varones que por su profesión se ven expuestos a un aumento de la temperatura escrotal, como los conductores, podrían ver afectada su calidad seminal.

- Por otro lado, el estrés, tanto en el hombre como en la mujer, puede perjudicar su posibilidad reproductora, tanto porque la libido disminuye, como porque también lo hace la frecuencia de los coitos. Aprende a relajarte con masajes, yoga, meditación, etc.

- No programar. En la sociedad occidental moderna nos programamos todo, incluso la llegada de un hijo, que además dejamos a la cola de una serie de prioridades como la compra de la casa, el coche, viajar,... Este exceso de planificación influye y dificulta la consecución de una gestación, vamos contra reloj, las prisas nos agobian y así es más difícil lograr la tranquilidad necesaria.

- Disfrutar de las relaciones. Algunas parejas se concentran tanto en quedarse embarazadas que se olvidan de que las relaciones tienen que ser placenteras en primer lugar.

- Es importante saber que conseguir una gestación no es difícil, que la mayoría de las parejas lo logran en los primeros seis meses de intentarlo, y que la edad de ella es fundamental. Todo esto sin estrés, con tranquilidad, dejándose aconsejar por los profesionales.

"A menudo, nos dice la Dra. González Villafáñez, los especialistas en reproducción nos encontramos con parejas sin grandes problemas de fertilidad, lo que les falta es una vida sexual activa, con relaciones regulares; porque es verdad que la angustia por tener un hijo influye negativamente en la frecuencia y calidad de las relaciones".

Consejos naturales para engrosar la pared uterina

La pared uterina debería tener un grosor de 9-10 mm antes de la implantación para asegurarla. Se puede probar lo siguiente:

- Tomar suplementos de las vitaminas antioxidantes C y E, así como selenio, como protección contra los daños provocados por los radicales libres.

- Comer alimentos que contengan bioflavonoides, como cítricos, brécol, uvas y tomates. Poseen propiedades antioxidantes y mejorarán el flujo sanguíneo.

- Tomar un suplemento de vitamina B, y asegurar que la dieta sea rica en esta vitamina, para mejorar el suministro de sangre y engrosar la pared uterina.

- Tomar alimentos ricos en ácidos grasos esenciales, hierro y proteínas: debes incluir nueces, espinacas, semillas, ajo y avena en tu dieta.

- La arginina, un aminoácido, también ha demostrado mejorar la pared uterina. Debe tomarse como suplemento.

- La acupuntura puede mejorar el flujo de sangre hacia el endometrio.

Fuente: Dra. Victoria González Villafáñez, ginecóloga de la clínica GINEFIV (Madrid).
Redacción: Irene García.