

El 40-50% de los problemas de infertilidad en la pareja residen en el hombre

## El autocuidado masculino tiene la clave para mejorar la calidad seminal de los españoles

- “Se tiende a dejar en manos de la mujer el autocuidado del sistema reproductor, sin embargo, el hombre también puede seguir pautas beneficiosas en su día a día”, Dr. Moisés de la Casa
- El consumo de alcohol, tabaco y productos procesados, que se incrementa en verano, afectan a la calidad del semen y condicionan la fertilidad masculina
- Las altas temperaturas pueden provocar la fragmentación del ADN de los espermatozoides

Madrid, **XX de agosto de 2023**.- Recientes estudios han demostrado que **la calidad seminal de los europeos, y de los españoles, se encuentra en descenso** y se ha reducido en más de un 30% en los últimos 50 años<sup>1</sup>. Esto se manifiesta en que, según datos de las clínicas [Ginefiv](#), aproximadamente entre el 40 y el 50% de los problemas de infertilidad en una pareja reside en el factor masculino. Y de ellos, **el 90% están provocados por la incapacidad de producir espermatozoides** con valores normales, es decir, por la baja calidad del semen.

Frente a esta realidad, el autocuidado del hombre es clave para intentar incrementar la calidad del semen y mejorar su fertilidad. Así, en palabras del **Dr. Moisés de la Casa, embriólogo**, “se tiende a dejar en manos de la mujer el autocuidado del sistema reproductor, pero en laboratorio vemos casos de hombres con problemas de fertilidad fácilmente evitables”.

De forma general, el 60% de los casos de infertilidad masculina están relacionados con infecciones, enfermedades de carácter genético o alteraciones en el seminograma. Junto a estos desencadenantes, existen factores externos relacionados con el estilo de vida y con la alimentación que pueden afectar a la fertilidad de un paciente y sobre los que sí se puede actuar. “Tenemos evidencia de que **el consumo de alcohol, tabaco y productos procesados afectan a la calidad del semen**. Estos hábitos perjudiciales suelen aumentar en verano debido a las vacaciones y los planes estivales. La importancia de este periodo radica además en que las altas temperaturas también pueden perjudicar la salud reproductiva masculina”, explica el experto de Ginefiv. En este sentido, añade, el calor excesivo en la zona testicular puede afectar a la fertilidad masculina al favorecer **la fragmentación de ADN de los espermatozoides, un parámetro relacionado con la capacidad de fecundación del esperma** y con un incremento en la tasa de abortos<sup>2</sup>.

Al contrario, mantener el cuerpo bien hidratado, sobre todo en épocas de calor en las que con la transpiración aumenta la pérdida de líquido, evitar sustancias perjudiciales como las ya mencionadas o la cafeína y la teína, y realizar actividad física regular para

combatir el sobrepeso fomentan unos mejores niveles de fertilidad masculina. Así como evitar la exposición prolongada a radiaciones electromagnéticas, pesticidas y polución y disminuir, en la medida de lo posible, el estrés y realizar un correcto descanso nocturno.

### El posible efecto perjudicial del ejercicio a alta intensidad

Aunque hay que destacar en todo momento el beneficio del ejercicio y de mantener una vida activa para la fertilidad, tanto masculina como femenina, “el deporte a alta intensidad sin descanso, y practicado de forma continua, puede perjudicar la calidad espermática”, afirma el experto. El riesgo añadido, concluye, “es que puede ocurrir que se recurra a **medicamentos que tienen efectos hormonales, como los anabolizantes o la testosterona**, para amplificar el efecto del entrenamiento. Estas sustancias se relacionan con una **reducción del recuento de espermatozoides** e incluso pueden llegar a producir azoospermia.

### Vitamina C y Zinc: nutrientes básicos a incorporar en la dieta masculina

Por último, la dieta es fundamental a la hora de potenciar la fertilidad de los hombres. Nutrientes como la **vitamina C y el zinc han demostrado contribuir al proceso de formación de espermatozoides** y, por lo tanto, mejorar la calidad del semen. El zinc se puede ingerir a través de la dieta en alimentos como carne de vaca, pescados, crustáceos, mariscos, cordero o germen de trigo tostado y miso. En el caso de los hombres que ya están intentando tener un hijo con su pareja, pueden recurrir, con el visto bueno de su médico de referencia, a suplementos alimenticios que, junto con estos nutrientes, incluyan calcio, selenio y ácidos grasos omega 3, todos ellos beneficios para la fertilidad.

Dado que el semen tiene un ciclo de formación de 70 a 90 días, es importante que estas medidas se lleven a cabo **al menos en los tres meses previos** al comienzo de la búsqueda del embarazo o del tratamiento de reproducción asistidas. Aún así, los expertos insisten en lo recomendable de seguir de forma continuada unos hábitos de vida saludables para potenciar la salud integral del organismo.

### Referencias:

- 1.- Sengupta P, Borges E, Dutta S, Krajewska-Kulak E. Decline in sperm count in European men during the past 50 years. *Human & Experimental Toxicology*. 2018;37(3):247-255. doi:10.1177/0960327117703690
- 2.- Hamilton TRDS, Siqueira AFP, de Castro LS, Mendes CM, Delgado JC, de Assis PM, Mesquita LP, Maiorka PC, Nichi M, Goissis MD, Visintin JA, Assumpção MEODÁ. Effect of Heat Stress on Sperm DNA: Protamine Assessment in Ram Spermatozoa and Testicle. *Oxid Med Cell Longev*. 2018 Mar 25;2018:5413056. doi: 10.1155/2018/5413056. PMID: 29765499; PMCID: PMC5889875

### Sobre Ginefiv

Las clínicas Ginefiv, pioneras en los tratamientos de fertilidad en España, se integraron en el grupo GeneralLife en el año 2019. Esta adquisición facilitó a su vez la estrategia expansiva de

Ginefiv, que ya cuenta con tres centros: tres en Madrid (capital, Alcobendas y Getafe) y uno en Barcelona. Hasta hoy, las clínicas Ginefiv han ayudado a que nazcan más de 20.000 niños en España. Entre sus logros se encuentra, además, el nacimiento del primer bebé procedente de embriones congelados en Madrid, en 1988, y el primer nacimiento tras una fertilización por microinyección espermática, en 1996. Como muestra de esta amplia trayectoria, Ginefiv fue reconocido como Mejor Institución Sanitaria del Año en 2013, convirtiéndose en la primera institución dedicada a la fertilidad que lo lograba.

### **Sobre Generalife**

Con un volumen de negocio de casi 90 millones de euros, Generalife es uno de los mayores grupos europeos especializados en medicina reproductiva, al estar constituido mediante 7 adquisiciones que engloban un total de 30 clínicas de fertilidad en Europa, presentes en 5 países: España (Madrid, Barcelona, Sevilla, Huelva, Cádiz, Valencia, Murcia, Bilbao y Zaragoza), Italia (Roma, Turín, Bolonia, Bérgamo, Milán, Florencia, Nápoles, Vicenza, Perugia, Grosseto and many others), Portugal (Lisboa), República Checa (Praga, Karlovy Vary y Znojmo) y Suecia (Uppsala). Actualmente, estos centros emplean a unos 600 profesionales sanitarios, de los cuales el 85% son mujeres, que llevan a cabo más de 25.000 tratamientos al año. Además, Generalife promueve la Investigación y Desarrollo en el campo de la reproducción asistida, utilizando un método científico riguroso que avalan diversos certificados de excelencia de sus clínicas. De hecho, su Comité Científico está formado por ginecólogos y biólogos de reconocido prestigio internacional, ocupando varios miembros del grupo cargos en importantes sociedades científicas internacionales como la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología (ESHRE) y desempeñando funciones editoriales en influyentes revistas de medicina reproductiva (Human Reproduction Update, Journal of Assisted Reproduction and Genetics, Human Reproduction, Fertility and Sterility, Reproductive BioMedicine Online, Frontiers in Endocrinology). Con una sólida estrategia de consolidación en Europa, el grupo adquirió Ginefiv (España) en 2019 y Ginemed (España) en 2021.

**Para más información o entrevistas con portavoces médicos contactar con:**

### **ATREVIEW**

Abigail Rodríguez  
[arodriguez@atreview.com](mailto:arodriguez@atreview.com)  
Tlf. 673 76 49 24