

Habla con tu médico sobre la infertilidad

Si has estado manteniendo relaciones sexuales sin protección durante un año o más y no te has quedado embarazada, deberías visitar a tu médico para obtener asesoramiento y ayuda.

Tanto tu pareja como tú deberéis someteros a pruebas para averiguar por qué no concebís y si hay algo que pueda hacer aumentar las probabilidades.

Puedes hacerte las pruebas tanto si intentas tener tu primer bebé como si ya has tenido hijos anteriormente.

Esta guía es para ayudarte a preparar tu visita al médico, puedes descargar una versión imprimible para llevarla contigo a la visita.

Antes de ir

- **Empieza llevando un diario sobre cuándo tienes la menstruación.** Tu médico usará esta información para determinar la probabilidad de que estés ovulando regularmente.
- **Recuerda cuándo empezaste a tener relaciones sexuales sin protección.** Tu médico necesitará saber cuánto tiempo llevas manteniendo relaciones sexuales sin protección, antes de hacerte pruebas.
- **Toma ácido fólico** si no lo haces ya. Se recomienda a todas las mujeres que intentan quedarse embarazadas que tomen suplementos de ácido fólico.
- **Haz un resumen de tu historial médico,** especialmente de los problemas ginecológicos u operaciones quirúrgicas que hayas tenido.

Durante tu visita

- **Tu médico te preguntará por tus hábitos y estilo de vida habitual**, como si fumas o bebes. Te lo pregunta porque, junto con otros factores de estilo de vida, se ha demostrado que esto afecta a la fertilidad.
- **Quizá debas hacerte un análisis de sangre para comprobar tus niveles de hormonas** o debas hacértelo en otro momento, cuando estés en una fase diferente de tu ciclo.
- **Tu médico explicará** las pruebas y exploraciones, así como las posibles opciones de tratamiento, como la fecundación in vitro, conocida comúnmente como FIV.
- **No debe darte vergüenza.** Tu médico necesita saber información personal como la frecuencia con que tienes relaciones sexuales, ya que es importante para decidir los pasos siguientes.
- **Te realizarán una exploración física.** Tu pareja y tú quizá debáis someteros a una exploración física para detectar causas evidentes de infertilidad. El médico te hará una exploración abdominal y puede realizar una evaluación interna. A tu pareja le explorarán el escroto, los testículos y el pene para detectar cualquier anomalía. También se os pesará.

¿Qué ocurre después?

- **Sigue los consejos de tu médico.** Haz los cambios de estilo de vida que te recomiende para intentar aumentar las posibilidades de embarazo.
- **Tu pareja, probablemente, necesitará proporcionar una muestra de esperma para los análisis.**
- **Sigue controlando tu ciclo menstrual.** Sigue controlando tus menstruaciones y cuándo creas que estás ovulando.
- **You might need to attend a fertility clinic** para las pruebas y el tratamiento posteriores.
- **Puedes seguir teniendo relaciones sexuales regulares sin protección** para intentar quedar embarazada de forma natural, a menos que un profesional sanitario te recomiende lo contrario.
- **Piensa en buscar asesoramiento.** Los problemas de fertilidad pueden ser angustiosos, por lo que puede ser conveniente hablar de tus sentimientos con un profesional cualificado.

Formas de iniciar la conversación

“

Mi pareja y yo estamos intentando tener un bebé y no me quedo embarazada. ¿Qué debemos hacer?

“

Me gustaría tener un tercer hijo, pero no me quedo embarazada con la rapidez con que lo hice en el caso de mis dos primeros hijos. ¿Puede haber algo que vaya mal?

“

Mis menstruaciones son irregulares. ¿Podría ser el motivo por el que no me quedo embarazada?

“

Nuestro primer hijo fue de Fecundación In Vitro (FIV) debido a una infertilidad de origen desconocido. Estamos preparados para tener un segundo hijo. ¿Necesitaremos FIV de nuevo?

“

¿Cuáles son las opciones de tratamiento para las personas que necesitan ayuda para la fecundación?