

¿Cómo afecta el estilo de vida a la calidad de las muestras de semen?

*Sugerencias
para donantes
de semen y
para hombres
que buscan
ser padres.*



Los hombres en busca de buena salud reproductiva deben considerar ciertos hábitos de vida que influyen directamente en la calidad de los espermatozoides.

Los donantes de semen primero son llamados 'candidatos a ser donantes' y se someten a la revisión de enfermedades genéticas, infecciones transmisibles en semen, sangre y orina. El proceso es guiado por un equipo de médicos, psicólogos, biólogos, genetistas y bioquímicos. De esta manera se consigue analizar integralmente la salud del candidato a ser donante.

Luego que son aceptados al programa de donación, los donantes de semen entregan una cantidad de muestras que son congeladas hasta el momento que son liberadas para su entrega.

En cada una de ellas realizamos analíticas y 'pruebas de descongelación' para poder garantizar una calidad seminal igual o superior a los parámetros establecidos por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

Donar implica un serio compromiso con uno mismo, con el banco de semen y con la futura recep-

tora de esa muestra. Algunas de las recomendaciones a nuestros donantes y pacientes incluyen:

- Obtener la muestra por masturbación y verterla en un recipiente estéril. Cualquier otro recipiente no estéril y cualquier otra forma de obtención no será tenida en cuenta por inadecuada debido a que contamina la muestra;

- Tener 2 días como mínimo y 5 días como máximo de abstinencia sexual, esto implica no haber tenido relaciones sexuales como tampoco ninguna eyaculación. Un menor o mayor número de días de abstinencia sexual, puede modificar la vida útil del espermatozoide;

- Cuidarse de las temperaturas extremas. Las bajas temperaturas de invierno por ejemplo, los exponen a gripes, resfríos, catarro, síntomas febriles y baja de defensas que afectarán la calidad espermática. Las altas temperaturas por su parte (hornos, cocinas, etc) pueden afectar el ADN del espermatozoide y su capacidad de generar un embarazo sano;

- Usar preservativo durante relaciones sexuales ya sea con pareja estable u ocasional, debido a que existen diversas bacterias o virus de transmisión sexual que pueden ocasionar serios problemas salud y de fertilidad. Por tal motivo recomendamos una conducta sexual higiénica para la vida sexual general;

- Evitar ropa interior ajustada, ya que puede ejercer fricción sobre los testículos e impedir la regulación normal de la temperatura;

- Contar con una buena y sana alimentación. Las comidas ricas en ciertas proteínas, minerales y vitaminas ayudan a tener muestras saludables. El sobrepeso influye negativamente en la calidad seminal, por tanto recomendamos hacer ejercicio físico moderado (no extremo). Algunos médicos recomiendan la toma de algún complejo vitamínico o suplemento nutricional que contenga vitamina E (antioxidante), D o Zinc que contribuyen a la maduración de los espermatozoides;

- Evitar excesos de alcohol, tabaco y cualquier sustancia nociva para la salud y conductas de riesgo que puedan justificar hallazgos del laboratorio;

- Evitar contacto con pesticidas, herbicidas y agentes tóxicos (inhalación de pegamentos y solventes) que pueden influir en la salud del espermatozoide;

- Durante las consultas médicas, Informar al andrólogo acerca de enfermedades durante la infancia como ser las paperas o la criptorquidia (descenso incompleto de uno o varios testículos), operaciones inguinales o presencia de varicocele (varices en los testículos), patologías que pueden repercutir negativamente en la capacidad reproductiva;

- Procurar buen descanso y vida saludable. El estrés, tan presente en la época actual, también repercute en la salud reproductiva y en la calidad seminal ya que disminuye la producción de espermatozoides.

Aunque no sea muy evidente, lo que nos ocurre diariamente, como el estrés laboral, exámenes, conflictos familiares, mudanzas y duelos, pueden reflejarse en las muestras de espermatozoides.

Durante un programa de donación y durante la búsqueda de paternidad, es fundamental tener en cuenta los mencionados hábitos de vida. En particular, los donantes de semen que donan durante períodos prolongados, se ven 'bajo la mira' permanente de una valoración detallada de sus muestras semana tras semana. Esta situación los obliga a prestar mas atención a costumbres que en otro momento de la vida no son consideradas tan relevantes.

...

Autora:

Marina Barea

info@repro-bank.com

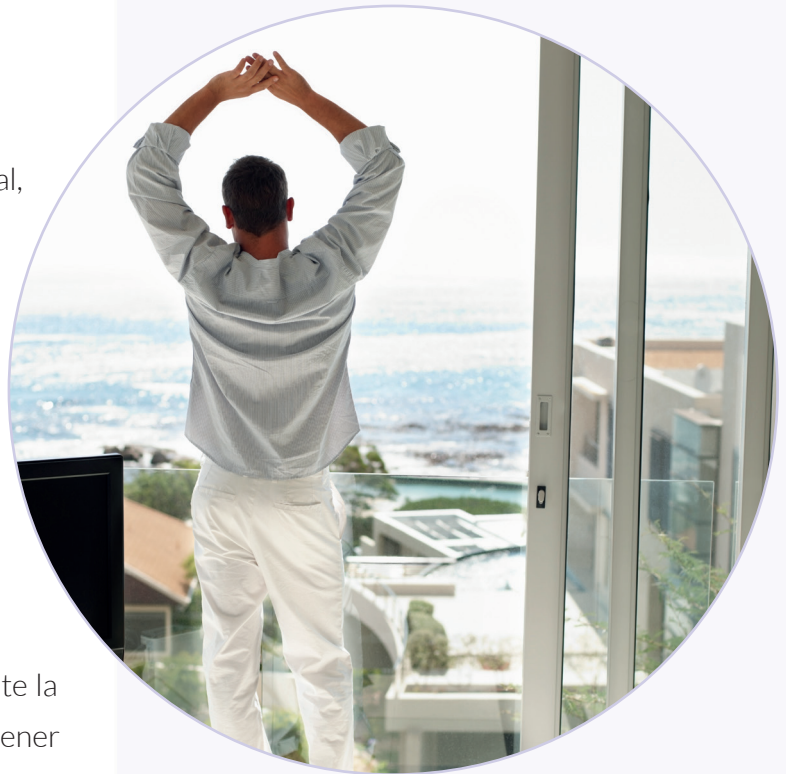
Coordinadora Administrativa

REPROBANK™

Banco de Semen.

Humboldt 2433, PB 10.

Buenos Aires, Argentina.



Sugerencias para donantes de semen y hombres buscando ser padres.

- ✓ Tener 2 a 5 días de abstinencia sexual antes de obtener una muestra.
- ✓ Obtener la muestra en frasco esteril.
- ✓ No exponerse a temperaturas extremas.
- ✓ Usar preservativo en relaciones sexuales, sea con pareja estable u ocasional.
- ✓ Evitar ropa interior ajustada.
- ✓ Evitar excesos de alcohol y otras drogas.
- ✓ Alimentarse saludablemente.
- ✓ Procurar descanso y vida saludable.