



REPROTEC

SOY JÓVEN, PERO
... ¿SERÉ FÉRTIL?
CÓMO CUIDAR LA
SALUD REPRODUCTIVA

¿Podremos ser padres algún día? ¿Seremos fértiles? Muchas parejas se hacen esta pregunta a la hora de buscar un hijo, pero en realidad la fertilidad es un tema a considerar desde mucho antes, inclusive desde la adolescencia.

Todos tenemos entendido que la capacidad reproductiva de nuestros cuerpos comienza en la adolescencia, cuando empezamos a producir óvulos o espermatozoides (dependiendo de nuestro sexo), sin embargo: ¿Sabemos durante cuánto tiempo seremos fértiles? ¿Podemos conocer nuestra salud reproductiva? ¿Qué podemos hacer para cuidarla?

Estas son preguntas que deberíamos plantearnos durante nuestra juventud, aun cuando no tengamos planificado ser padres a corto plazo, ya que pueden prevenir un sinnúmero de inconvenientes en el futuro, a la hora de querer tener hijos.

Actualmente, el 20% de las parejas en edad reproductiva tienen problemas para lograr un embarazo, es una tendencia que va en aumento en todo el mundo y Argentina no es la excepción. Pero, ¿Es posible prevenir la infertilidad? ¿Podemos hacer algo al respecto?

Por una cuestión cultural, las mujeres suelen recurrir al ginecólogo desde una edad muy

temprana y es común que se realicen controles periódicamente. Sin embargo los hombres, muchas veces, ni siquiera conocen cuál es la especialidad médica equivalente al ginecólogo que está especializada en la función sexual y la reproducción masculina: la andrología.

En ausencia de síntomas evidentes, son muy pocos los hombres que alguna vez se realizan un espermograma para evaluar su función testicular o visitan a su urólogo para evaluar posibles infecciones en el tracto genital. Como la mayoría de ellas pasan desapercibidas sin un análisis microscópico, no son conscientes que pueden estar atravesando una infección perjudicial para su salud reproductiva o inclusive estar alterando la producción de espermatozoides.

LA FERTILIDAD EN LA MUJER

En las mujeres, las ecografías y el Papanicolaou (PAP), son las técnicas de rutina que evalúan la arquitectura del aparato reproductor y el estado citológico del cuello uterino, lo que permite descartar cualquier anomalía anatómica que pueda tener repercusiones en la capacidad reproductiva. Inclusive en algunos casos, la evaluación del perfil hormonal (FSH, LH, estradiol, etc.) antes del uso de

anticonceptivos, brinda información sobre la funcionalidad ovárica y permite completar un screening básico de los parámetros que determinan una buena salud reproductiva.

Aun así, determinar por cuánto tiempo gozamos de la "ventana fértil" no es fácil, y dependerá en menor o mayor medida de nuestros antecedentes familiares (edad promedio de la menopausia en madres, abuelas o tías) y de la calidad de vida que tengamos (alimentación, ejercitación, etc). Una de las mayores limitantes biológicas para las mujeres es el envejecimiento ovárico con el paso del tiempo. La postergación de la maternidad por razones laborales o de desarrollo personal, ha obligado a las mujeres a esperar, muchas veces más allá de los 35 años para ser madres.

La fertilidad disminuye gradualmente a partir de los 30 años, sobre todo después de los 35. Entre los 18 y 30 años una mujer sana y fértil tiene una probabilidad de embarazo del 25%, no obstante, entre los 30 y 36 años, la fertilidad disminuye en promedio un 20%, entre los 36 y 40 años la fertilidad decae por debajo del 10% y después de los 40 años no supera el 5%.

Entre los factores que contribuyen al declive de la fertilidad a medida que aumenta la edad de la mujer se encuentra la aparición de irregularidades en la ovulación y el des-

censo de la calidad de los ovocitos, la endometriosis y el fallo ovárico prematuro. Para evaluar la reserva ovárica, es decir, la cantidad de ovocitos disponibles y la capacidad de respuesta del ovario, disponemos de varias pruebas diagnosticas: el recuento de los folículos antrales por ecografía, medición de la relación FSH/LH, la determinación de la hormona antimülleriana (HAM), etc. Esta última, se considera uno de los mejores marcadores de reserva ovárica y proporciona información acerca de nuestras posibilidades de reproducción. Ante una baja respuesta ovárica podríamos plantearnos adelantar la maternidad o criopreservar nuestros óvulos o embriones para el futuro.

LA FERTILIDAD EN EL HOMBRE

A diferencia del descenso temprano de la fertilidad femenina, en el hombre, la disminución en la calidad seminal se produce mucho más tarde. La calidad de los espermatozoides se deteriora a medida que el hombre envejece, pero, por lo general, no se convierte en un problema sino hasta después de los 50 años. Sin embargo muchas veces, ciertas patologías durante la infancia (como las paperas o la criptorquidia), hábitos poco saludables (tabaquismo, usos de ropa interior ajustada, etc.), traumas, operaciones inguinales, prácticas de deportes de alto impacto, exposición continua a altas tempe-

raturas o presencia de varicocele (varices en los testículos), pueden tener efectos deletéreos en la espermatogénesis y repercutir negativamente en la capacidad reproductiva.

Por otra parte, las personas que van a ser sometidas a tratamiento oncológico pueden criopreservar sus gametas antes de iniciar el tratamiento y de este modo evitar la exposición a químicos y radiaciones perjudiciales para la gametogénesis.

El espermograma, que es el análisis del semen inicial, puede brindar información sumamente valiosa sobre la funcionalidad

del testículo y las glándulas anexas, reflejando la salud reproductiva del varón. Además si complementamos este estudio con un espermocultivo y un análisis de sangre, se puede detectar una gran cantidad de enfermedades de transmisión sexual (ETS) que, a pesar de ser asintomáticas, repercuten negativamente sobre los espermatozoides.

Detectar a tiempo una infección para hacer el tratamiento correspondiente, o diagnosticar el deterioro progresivo de la espermatogénesis, permitirá tomar las medidas terapéuticas adecuadas para prevenir una disminución de la fertilidad en el futuro.



EL CUIDADO DE LA SALUD REPRODUCTIVA

Es importante considerar que, si tenemos deseos de ser padres algún día, debemos hacer un control periódico de nuestro aparato reproductor, evaluar la calidad de nuestras gametas, protegernos de las ETS, hacer ejercicio y tener hábitos de vida saludable. La prevención es la mejor forma de cuidar nuestra salud reproductiva.

RECOMENDACIONES PARA LA MUJER	RECOMENDACIONES PARA EL HOMBRE
<ul style="list-style-type: none">▶ Consultar al ginecólogo periódicamente.▶ Realizar al menos una ecografía para evaluar la forma y el tamaño del útero, los ovarios, etc.▶ Hacerse un PAP anualmente, especialmente después de los 30 años.▶ Evaluar su perfil hormonal, particularmente si tiene un ciclo menstrual irregular.▶ Testear la reserva ovárica, sobre todo si existen antecedentes en la familia de menopausia precoz.▶ Hacer controles anuales para ETS.▶ Procurar una buena alimentación, descanso y ejercicio.	<ul style="list-style-type: none">▶ Consultar al menos una vez a un andrólogo o urólogo, especialmente si durante la niñez sufrió paperas, operaciones inguinales o traumas.▶ Realizarse una palpación testicular para determinar el tamaño testicular y descartar la presencia de varicocele.▶ Realizarse un espermograma básico y hacer un seguimiento de su calidad, especialmente si existen antecedentes de infertilidad en la familia.▶ Hacer controles anuales para ETS.▶ Procurar una buena alimentación, descanso y ejercicio.

LIC. NOELIA CABRAL

Investigadora y Genetista

REPROTEC

Humboldt 2433, PB10 (CABA)

info@repro-tec.com



www.repro-tec.com