

Fertilidad

La fertilidad es la capacidad que se tiene para concebir un hijo. La mayoría de las parejas en edad fértil consiguen el embarazo durante el primer año, sin embargo, en algunas ocasiones existen factores que dificultan que la gestación tenga lugar.

Aquí podrás encontrar

- **Fertilidad**
- [Calcular días fértiles](#)
- [Cómo aumentar la fertilidad](#)
- [Cuándo acudir a un especialista](#)
- [Pruebas de fertilidad](#)
- [Pruebas de fertilidad Seguridad Social](#)
- [Guía para elegir la mejor clínica de fertilidad](#)

¿Qué es la fertilidad?

La **fertilidad** es la capacidad que tienen las mujeres y los hombres de reproducirse, es decir, concebir un hijo. Cuando decidimos tener un bebé damos por sentado que va a ser así y no nos planteamos que podamos tener algún problema para lograr un embarazo. Sin embargo en la fertilidad, ya sea masculina o femenina, intervienen distintos factores que pueden afectarla de forma negativa. Entre los factores que podemos encontrar están:

- Factores biológicos, como la edad o la salud, en el caso de la mujer la [reserva ovárica](#) se reduce con la edad.
- Factores culturales, como pueden ser el sexo, la educación o el trabajo. Hay trabajos que producen mucho estrés y esto afecta a la fertilidad.
- Factores ambientales, como las ondas electromagnéticas y la contaminación.

¿Qué es la fertilidad femenina?

La fertilidad femenina es la capacidad para poder gestar un bebé y dependerá en gran medida de la edad. La tasa de fertilidad es inversamente proporcional al envejecimiento. Por ello, a partir de los 35 años, la fertilidad de la mujer disminuye debido a que sus óvulos también envejecen y/o comienzan a agotarse.

A lo largo del ciclo menstrual de la mujer (el ciclo rige la ovulación y determina la llegada de la menstruación pasados 14 días) se pueden calcular los días mas o menos fértiles gracias a la ayuda de un calendario menstrual.

¿Qué es la fertilidad masculina?

La fertilidad masculina es tan compleja como la femenina, ya que en los hombres va a estar muy determinada por la espermatogénesis (producción de espermatozoides). El hombre, por lo general, expulsa en cada eyaculación el semen que es un líquido blanquecino que en cada centímetro cúbico contiene millones de espermatozoides. Su objetivo es la reproducción.

El semen es el vehículo para transportar a los espermatozoides al aparato reproductor femenino, por tanto, la fertilidad masculina dependerá de la producción de espermatozoides y de distintos factores relacionados con ellos como son:

- El número de espermatozoides y el estado de los mismos.
- La morfología y motilidad (la capacidad de moverse) de los espermatozoides.

¿Cuál es el momento más fértil de la mujer?

El momento más fértil de una mujer es durante la ovulación. La ovulación se produce normalmente durante los días centrales del ciclo menstrual, es decir, entre una menstruación y otra suelen pasar entre 28 y 30 días, por lo que aproximadamente el día 14 antes de la siguiente regla la mujer libera el óvulo.

El periodo más fértil de la mujer serán los 5 días previos a la ovulación y 1 día después a lo más.

¿Cuánto tiempo tengo que esperar para intentar quedarme embarazada antes de ir al médico?

Se aconseja acudir al médico cuándo:

- Si eres menor de 35 años de edad y has estado tratando de concebir durante más de 12 meses.
- Si eres mayor de 35 años de edad y has estado tratando de concebir hace más de 6 meses.

¿La posición en las relaciones sexuales puede afectar a la fertilidad?

Después de la eyaculación, suficiente esperma se mantendrá dentro de la mujer para fertilizar un óvulo. Por lo tanto, no hay ninguna ventaja significativa de una posición sobre otra.

¿Puede afectar el estrés en la fertilidad?

Sí. La ansiedad puede provocar en el cuerpo que se alteren las hormonas que afectan a la reproducción. La ansiedad, el estrés y la angustia dificultan el embarazo.

¿Puede dificultar el embarazo si he tomado la pastilla anticonceptiva durante mucho tiempo?

Tomar la pastilla anticonceptiva no afecta a la capacidad reproductiva una vez que se deja de tomar. Las probabilidades de quedarse embarazada deberían ser las mismas desde el momento en que se abandona el anticonceptivo.

¿Cuánto tiempo sobrevive un óvulo?

Un óvulo sobrevive aproximadamente 24 horas desde que es liberado. Si en ese tiempo no se encuentra con un espermatozoide se muere.

¿Cuánto tiempo sobrevive un espermatozoide?

La supervivencia espermática depende de la secreción cervical de la mujer. Cuando la secreción es fértil, los espermatozoides pueden llegar a sobrevivir hasta 7 u 8 días en el interior del útero.

¿Qué día es el mejor para conseguir un embarazo?

Los mejores días para conseguir un [embarazo](#) son aquellos en los que la mujer produce mucha secreción, caracterizada por ser abundante, transparente y elástica, esto suele ser los días previos a la ovulación.

Si necesitas contactar con un especialista en **fertilidad**, podemos ayudarte, consulta nuestro listado de [Clínicas de fertilidad en España](#).