

Cómo aumentar la fertilidad

El proceso para lograr un embarazo puede ocurrir en algunas ocasiones de forma rápida y "a la primera". Pero en otros casos supone una tarea que no siempre es sencilla ya que en el éxito para concebir influyen multitud de factores muy variables dependiendo de un montón de circunstancias que en algunos casos podremos controlar pero en otros no.

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](#)

¿Cómo se puede aumentar la fertilidad?

A continuación trataremos de señalar algunos de los factores que sí podemos controlar para saber **cómo aumentar la fertilidad** y que pueden influir de forma positiva en conseguir un [embarazo](#). Dichos factores suponen en la mayoría de los casos cambios en los hábitos de alimentación y en conductas cotidianas que nos pueden ayudar a aumentar la posibilidad de concebir de forma natural. Entre ellos los más importantes serían:

- Conocer el ciclo de fertilidad de la mujer: si queremos conseguir un embarazo, es importante que la mujer conozca su cuerpo y su ciclo menstrual ya que esto será un factor clave en el éxito de la fecundación. Así, los mejores días para tener relaciones (por ser los días más fértiles) son los tres o cuatro días previos a la ovulación y uno o dos días después de dicha fecha. Para saber los días más o menos fértiles puedes consultar calendarios y calculadoras de ovulación que nos ayudan de forma muy eficaz a conocer de forma detallada nuestro ciclo menstrual.
- Alimentación sana: tanto para el hombre como para la mujer es recomendable hábitos saludables en la alimentación como pueden ser:
 - Beber entre 1 y 3 litros de agua al día para ayudar a eliminar las toxinas generadas en el organismo.

- Comer mucha fruta, verdura y hortalizas. También cereales como arroz integral, avena, maíz, etc.
 - Es importante evitar la ingesta de carbohidratos refinados que son muy pobres en fibra.
 - Aumentar la ingesta de proteínas vegetales que podemos encontrar en legumbres (lentejas, judías, garbanzos), frutos secos y semillas como el sésamo, etc.
 - Reducir las proteínas de origen animal como por ejemplo la carne roja.
 - Comer lácteos fermentados como el yogurt, que tienen los mismos beneficios que la leche pero que tienen la ventaja de digerirse mejor.
 - Evitar grasas en las comidas, el sobrepeso juega en contra.
 - Comer más grasas insaturadas (como el aceite de oliva) y menos grasas trans (como las que se encuentran en muchos productos de panadería o comida rápida).
 - También es recomendable algunas vitaminas suplementarias que el médico puede aconsejarnos con el fin de que no falte ningún nutriente importante en nuestra dieta que nos ayude a mejorar la fertilidad.
- Controlar el sobrepeso: el sobrepeso es un factor negativo en la [fertilidad](#) tanto en el hombre como en la mujer. En ellas puede incidir en algún tipo de desequilibrio hormonal que afecte al ciclo menstrual y por lo tanto a la ovulación. En los hombres el sobrepeso tiende a incidir en una menor movilidad de los espermatozoides, lo que disminuye las posibilidades de lograr el embarazo.
 - Hacer ejercicio físico y hábitos de vida saludables: evitar el sedentarismo y hacer ejercicio diario moderado va a tonificar los músculos y pone en marcha el metabolismo, mejorando nuestras funciones vitales y por tanto es beneficioso para la fertilidad. Por el contrario, existen determinados hábitos de vida perjudiciales para la salud y que van a afectar negativamente en la fertilidad como el consumo de drogas, incluido el alcohol y el tabaco.
 - Evitar el estrés: está comprobado que niveles altos de ansiedad y estrés pueden influir en la fertilidad, tanto masculina como femenina. Por ello es importante dejar los problemas a un lado, aprender a relajarse y vivir el momento de la mejor manera posible para que mente y cuerpo se preparen para concebir una nueva vida.
 - Posturas sexuales: no está comprobado científicamente que sea un factor que influya en la fecundación del óvulo, sin embargo podrás encontrar en numerosas

guías que existen determinadas posturas sexuales que, dependiendo si favorecen o dificultan la fuerza de la gravedad y por lo tanto la dirección de los espermatozoides, están más o menos recomendadas.

Dentro de las posturas que se desaconsejan estarían todas aquellas que actúan contra la gravedad, como las posiciones en las que la mujer se sitúa encima del hombre y el semen deberá vencer la fuerza de la gravedad para alcanzar la cavidad uterina. Aunque no está contrastado científicamente, se trata de animarse y probar nuevas posturas que, además de romper la rutina y divertirnos, nos ayuden a que la penetración sea más profunda y a favor de la gravedad. También se aconseja que tras el coito la mujer se quede unos minutos en la cama boca arriba y con las piernas subidas. El objetivo es permitir que el semen esté más tiempo en contacto con el cuello uterino y permita que los espermatozoides penetren mejor en la dirección al óvulo.

Hacerse una revisión médica inicialmente: acudir a un especialista en ginecología cuando estas pensando en quedarte embarazada puede ayudarte a conocer algunas cuestiones importantes a tener en cuenta en el proceso de concebir y además, podrá hacerte una revisión para controlar y revisar parámetros importantes a tener en cuenta.

¿Cómo se puede mejorar la fertilidad en los hombre?

Algunas de las medidas que pueden tomar los hombres para mejorar su fertilidad son:

- Mantener un peso ideal.
- La práctica de ejercicio físico moderado es beneficiosa. Hacer ejercicio que no incidan de forma negativa en los testículos (ciclismo).
- Tener un consumo diario de calcio y de vitamina D.
- Los bajos niveles de zinc pueden reducir el volumen de semen y el nivel de testosterona.
- Algunos estudios sugieren que conviene evitar la ropa ajustada.
- No te des baños demasiado largos con agua caliente, o mantengas el ordenador portátil sobre los genitales demasiado tiempo.
- Evita el consumo de tabaco y alcohol u otras drogas.
- Reduce el estrés.
- Si tienes alguna enfermedad crónica, has de mantener el control médico adecuado y realizar la consulta al especialista cuando penséis tener un hijo.

- Los largos períodos de abstinencia pueden disminuir la calidad de los espermatozoides, etc.

¿La acupuntura puede aumentar la fertilidad?

Algunos estudios indican que sesiones de acupuntura pueden estimular la fertilidad, porque reducen la ansiedad, los nervios y el estrés.

¿El tabaco puede perjudicar mi fertilidad?

Sí, tendrías que dejar este hábito tan negativo. Las mujeres que fuman durante su etapa reproductiva presentan peor calidad embrionaria, tienen más posibilidades de [abortos espontáneos](#) y de que los hijos padezcan enfermedades respiratorias o cardíacas.

¿Cualquier tipo de ropa puede mejorar mi calidad espermática?

No. La ropa debería ser de tejidos naturales y amplia en la zona genital: los testículos están situados fuera del cuerpo precisamente porque una temperatura elevada disminuye la producción de espermatozoides.

¿Los medicamentos pueden afectar a la fertilidad?

Sí. Algunos fármacos afectan a la fertilidad o interfieren en los medicamentos de los [tratamientos de reproducción asistida](#).

¿Los lubricantes pueden impedir un embarazo?

Algunos lubricantes contienen sustancias químicas que impiden que los espermatozoides y el óvulo puedan encontrarse. Por ello, si necesitas usar lubricantes para hacer más placenteras tus relaciones sexuales, infórmate antes de cuáles son las marcas más indicadas para no entorpecer tu fertilidad.

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

Contenido relacionado

- [Fertilidad](#)