



# CARE INSTRUCTIONS

KAISER PERMANENTE

## Infertilidad [Infertility]

### Instrucciones de cuidado de Kaiser Permanente

Infertilidad significa no poder concebir después de haberlo intentado durante al menos un año. Eso no implica que nunca podrá quedar embarazada. Las mujeres son más fértiles después de los 25 años de edad. A partir de los 35, y a medida que la producción de óvulos envejece, la fertilidad comienza a reducirse. Si tiene menos de 35 años de edad, es posible que desee darse algo más de tiempo para quedar embarazada. Si tiene más de 35, quizá considere que necesita tratamiento.

Quizá pueda aumentar sus probabilidades de quedar embarazada si sabe cuándo es más probable lograrlo. Por lo general, las mujeres pueden quedar embarazadas durante aproximadamente 5 días por mes, cuando están ovulando. Por lo general, esto ocurre de 12 a 16 días antes de que comience la menstruación. En otras palabras, la ovulación se presenta alrededor del día 10 de un ciclo menstrual de 24 días o del día 21 de un ciclo de 35 días. Su médico u otro profesional clínico podría sugerirle que use una prueba de ovulación casera.

La infertilidad puede ser causada por un problema con los órganos reproductores femeninos, masculinos o ambos. Su médico u otro profesional clínico puede ayudarle a identificar un posible problema de fertilidad. Hable con su médico u otro profesional clínico acerca de pruebas y opciones de tratamiento. Por lo general, las pruebas comienzan con pruebas hormonales para ambos miembros de la pareja y pruebas de calidad del semen para el hombre.

### ¿Cómo puede cuidarse en el hogar?

#### Para las mujeres

- Tome un multivitamínico que contenga ácido fólico, que ayuda a prevenir defectos congénitos si queda embarazada.
- Haga ejercicios de manera regular, pero sin exagerar. El ejercicio muy intenso y prolongado puede hacer que ovule con menor frecuencia.

## Infertilidad [Infertility] (page 2)

- Siga una dieta saludable y beba mucha agua.
- Hable con su médico u otro profesional clínico acerca de todos los medicamentos que está tomando o podría tomar. Esto incluye los medicamentos de venta libre, los medicamentos recetados y los herbales. Algunos medicamentos interfieren con el embarazo.
- Mantenga un registro de sus períodos menstruales y use una prueba de ovulación casera, o el método de ovulación o Billings para ayudar a determinar cuándo está ovulando. Puede usar esta información para saber qué días tiene mayor probabilidad de quedar embarazada si tiene relaciones sexuales. Lleve estos registros para su médico u otro profesional clínico.
- Evite alimentos y bebidas que contengan cafeína, como el café, el té, las sodas y el chocolate.
- No beba alcohol, ya que puede afectar su capacidad para quedar embarazada.

### Para los hombres

- Utilice ropa interior que no sea apretada (tipo "boxer"). La ropa interior apretada mantiene los testículos cerca del cuerpo. Esto puede reducir el recuento espermático.
- Evite las tinas calientes y el sauna.
- Si se enferma, trate de controlar la fiebre. La fiebre alta podría reducir su recuento espermático durante meses.
- Si hace ejercicio muy fuerte la mayoría de los días de la semana, reduzca su nivel de actividad. El ejercicio intenso y prolongado podría reducir el recuento espermático.
- Siga una dieta balanceada, mantenga un peso saludable y no consuma más de 2 bebidas alcohólicas diarias, si acaso.

### Para hombres y mujeres

- Si la mujer sabe cuándo va a ovular, según las pruebas de ovulación en el hogar o el método de ovulación o Billings, trate de hacer relaciones sexuales una vez al día durante los cuatro días anteriores a la ovulación y el día de la misma. Si el hombre tiene un recuento espermático bajo, haga relaciones sexuales día por medio.
- Si la mujer no sabe cuándo va a ovular, tenga relaciones sexuales 2 ó 3 veces a la semana.
- Evite el uso de lubricantes durante la relación. Esto puede afectar la capacidad de los espermatozoides de llegar hasta el óvulo.
- Evite fumar y usar drogas ilegales.

## Infertilidad [Infertility] (page 3)

**La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad.** Como participante en su atención médica, usted puede hacer cosas como asistir a todas las visitas programadas, asegurarse de saber los resultados de todos los exámenes y las pruebas de laboratorio que le indiquen como parte de su atención y mantener una lista personal actualizada de los medicamentos que está tomando. Infórmese sobre cómo ponerse en contacto con nosotros entre las visitas y llame a su médico u otro profesional clínico si tiene señales de que está teniendo problemas.

### ¿Cuándo debe llamar a su médico u otro profesional clínico?

Llame a su médico u otro profesional clínico si:

- Desea probar otros tratamientos para la infertilidad.
- Tiene algún síntoma nuevo.
- Tiene preguntas o inquietudes.

### ¿Cómo puede encontrar más información sobre la infertilidad?

- *Entre en:* [members.kp.org](http://members.kp.org). Busque **infertilidad** en la **Enciclopedia de la salud**.
- *Escuche:* Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente: 1-800-332-7563. Para una lista de temas, vaya a [members.kp.org](http://members.kp.org) y busque el **Teléfono de la salud**.

*Instrucciones de cuidado adaptadas por Kaiser Permanente de Healthwise, Incorporated ©2006. Todos los derechos reservados.*