

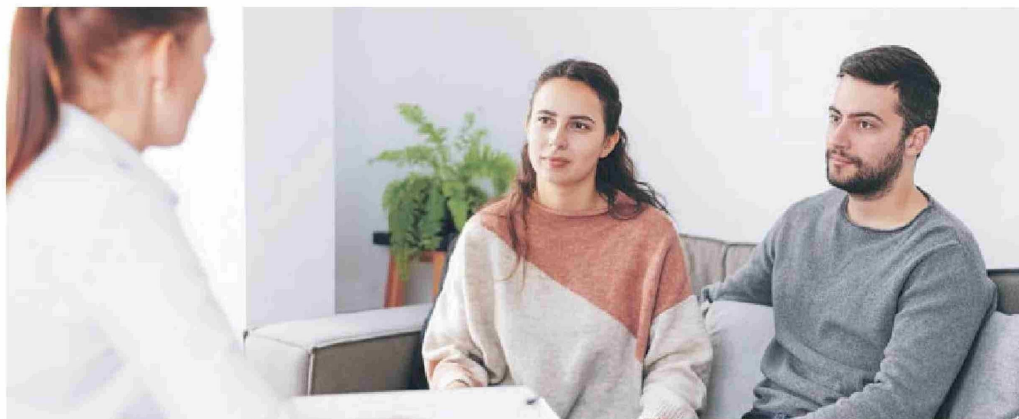
## Maternidad asistida

# Técnicas de baja complejidad para lograr un embarazo

El contexto de pareja y los hábitos son lo primero que se estudia en estas terapias, como también procedimientos más complejos para pacientes que así lo requieren.

→ Los especialistas recomiendan primero probar con las técnicas de baja complejidad ya que continúan siendo vigentes. Así lo detalla el Dr. Alejandro Manzur, ginecólogo especialista en Endocrinología Reproductiva e Infertilidad, quien indica que generalmente las personas tienden a pensar que un tratamiento de fertilidad conlleva costos millonarios y procedimientos complejos, sin embargo, existen instancias en la salud pública y privada antes de llegar a un especialista.

"Existen técnicas como la actividad sexual dirigida bajo inducción de ovulación o la inseminación intrauterina". Sin embargo, el especialista sostiene que, para comenzar un tratamiento de fertilidad, "lo primero es escuchar a la pareja, lo que se llama la anamnesis de fertilidad que debe ser bien detallada, y saber el tiempo de exposición al embarazo, si usó métodos anticonceptivos en el pasa-



do y si tuvo alguna complicación derivada de eso. También, el tipo de ciclo menstrual que tiene la mujer, si es regular o irregular; si hay enfermedades de transmisión sexual; cirugías que hayan podido comprometer la fertilidad; frecuencia coital, ya que las parejas cada vez disminuyen más las relaciones queriendo ser papás, y, además, la historia familiar, porque hay un riesgo de repetir lo

de generaciones anteriores".

Pero, además, existen hábitos que deben dejarse para poder tener éxito en esta etapa. El tabaco, el alcohol y el uso de drogas son malos hábitos que las parejas que desean concebir deben erradicar. Así también se debe llevar una buena alimentación para evitar problemas de sobrepeso y complicaciones asociadas. Evelyn Sánchez, académica de la

Escuela Nutrición y Dietética de Universidad de Las Américas, dice que "una inadecuada alimentación sostenida en el tiempo puede desencadenar malnutrición por déficit o por exceso, ambas condiciones afectan la fertilidad, debido principalmente a alteraciones en el sistema hormonal, derivando en repercusiones que comprometen a los órganos reproductores y la salud global".