

Cuidados de la **FERTILIDAD**

Usar **PRESERVATIVO SIEMPRE**
para evitar enfermedades
de **TRANSMISIÓN SEXUAL** que
pueden afectar la capacidad
REPRODUCTIVA.



¿Se puede promover el cuidado de la fertilidad?

SÍ

Todas las personas más allá de su género pueden cuidar su capacidad reproductiva.

¿Sólo cuando se decide buscar un embarazo?

NO

Aunque no se haya decidido buscar un embarazo, es importante tener en cuenta una serie de recomendaciones.

¿Cuáles son las recomendaciones?

- **CONTROL DE SALUD:** Entre los 10 y los 14 años, se aconseja un control de salud cada seis meses y, a partir de los 15, al menos un control al año.
- **VACUNAS:** El Equipo de salud debe controlar que el esquema de vacunación esté completo. La falta de alguna vacuna aumenta el riesgo de contraer enfermedades que afectan la fertilidad.
- **ALIMENTACIÓN:** Los trastornos en la alimentación (obesidad, bajo peso, bulimia, anorexia, entre otros) pueden dificultar la capacidad reproductiva.
- **CONSUMOS:** El tabaquismo, el alcohol en exceso y otras drogas perjudican la fertilidad.

¿Qué hay que hacer antes de buscar un embarazo?

Es muy importante que toda persona se prepare de la mejor manera para la concepción y la gestación, incluso aunque se encuentre saludable.

Por eso, en la **CONSULTA PRECONCEPCIONAL** el equipo de salud debe revisar la historia clínica, indagar sobre patologías preexistentes, hábitos, indicar estudios, vacunas, ácido fólico, etc. Ese espacio también sirve para aliviar miedos, bajar la ansiedad y despejar mitos y fantasías sobre la búsqueda del embarazo.

¿Cuándo consultar a especialistas en Fertilidad?

Cuando haya pasado un año de búsqueda con la misma pareja.

Se recomienda consultar a los seis meses si **LA MUJER TIENE MÁS DE 35 AÑOS**, porque a partir de esa edad los óvulos comienzan a perder capacidad reproductiva.

Mujeres con antecedentes de cirugías ginecológicas o patologías como endometriosis o enfermedades autoinmunes y varones que hayan tenido paperas, varicocele o testículos no descendidos; se recomienda que consulten ni bien se decida buscar un embarazo. Lo mismo si se quiere acceder a la donación de gametos (óvulos o espermatozoides) para tener un bebé.