

# Capítulo 14

## En este capítulo:

¿Qué es la infertilidad? . . . . .	230
¿Cuáles son las causas de la infertilidad? . . . . .	230
La infertilidad en el hombre . . . . .	230
La infertilidad en la mujer . . . . .	231
Peligros en el trabajo o en el hogar que pueden afectar la fertilidad . . . . .	232
Algunas formas de combatir la infertilidad . . . . .	233
Pérdida del embarazo (malparto) . . . . .	234
Aceptando la infertilidad . . . . .	236
La lucha por el cambio . . . . .	237

# La infertilidad (Cuando no se puede tener un bebé)



La mayoría de los hombres y de las mujeres suponen que podrán tener hijos. La realidad es que **aproximadamente una de cada 10 parejas tiene dificultades para embarazarse**. Algunos hombres y mujeres no desean tener hijos. Sin embargo, para las parejas que esperan tener niños, la infertilidad puede causar tristeza, ira y desilusión.

Frecuentemente es a la mujer a quien se culpa cuando la pareja no tiene hijos. Sin embargo, en casi la mitad de los casos, es el hombre el que es infértil. Algunas veces, el hombre no cree que él tenga un problema, o que por lo menos parte del problema sea suyo. Quizás él se rehuse a hacerse un examen, o tal vez reaccione con ira. La mayoría de las veces eso sucede en las comunidades donde una de las formas de juzgar qué tan 'macho' es un hombre es en base al número de sus hijos. En esas comunidades, los hombres que no pueden tener hijos se sienten muy avergonzados.

La infertilidad puede tener muchas causas. Algunas de ellas son tratables, otras no. Este capítulo le ayudará a usted a entender la infertilidad y lo que se puede hacer al respecto.

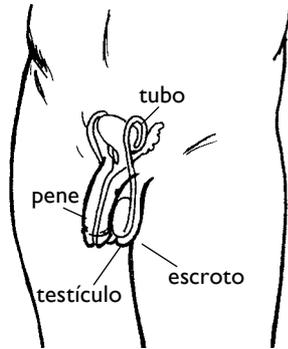
► Cuando una pareja no puede tener bebés, eso puede deberse a que el hombre, la mujer o ambos sufren de un problema de infertilidad. Éste es un problema del que pocas personas hablan.

## ¿Qué es la infertilidad?

► Hay ciertos hábitos, como el beber demasiado alcohol, fumar o masticar tabaco y usar drogas, que pueden afectar la fertilidad del hombre o de la mujer.

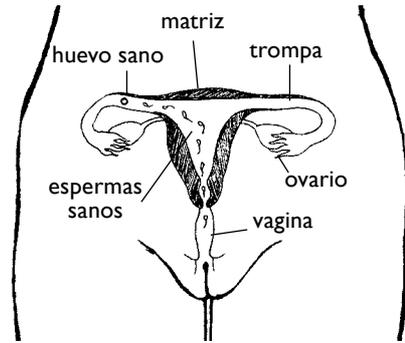
Se considera que una pareja es infértil si no puede embarazarse después de tener relaciones sexuales varias veces al mes, durante un año, sin usar ningún método de *planificación familiar*. Es también posible que la pareja tenga un problema de infertilidad si la mujer ha tenido 3 o más *pérdidas* seguidas.

Un hombre o una mujer que ya haya tenido hijos también se puede volver infértil. El problema puede desarrollarse durante los años después de que haya nacido su último hijo. Algunas veces, el problema no es sólo del hombre o de la mujer, sino una combinación de los problemas de los dos. En otras ocasiones ambos parecen estar sanos y ningún doctor o examen puede encontrar la causa del problema.



Fertilidad normal en los hombres

El espermatozoides saludable es producido en los testículos e insertado en la vagina de la mujer cuando el hombre eyacula durante el sexo.



Fertilidad normal en las mujeres

Los espermatozoides sanos nadan a través de la matriz hasta llegar al huevo sano.

## ¿Cuáles son las causas de la infertilidad?

### LA INFERTILIDAD EN EL HOMBRE

Éstas son las causas principales de la infertilidad en el hombre:

1. Él no produce suficientes espermatozoides. O, sus espermatozoides no puedan llegar a las trompas de la mujer o no puedan fertilizar los huevos.
2. Él tuvo *papera* después de la *pubertad* y esta enfermedad le dañó los testículos. El hombre aún puede tener un *orgasmo* (eyacular), pero el líquido que produce no contiene espermatozoides.
3. Los espermatozoides no pueden salir del pene porque hay cicatrices en los tubos causadas por *infecciones de transmisión sexual* que él antes tuvo o que actualmente tiene.
4. Él tiene hinchadas las venas en el escroto (varicocele).
5. Él tiene problemas durante las relaciones sexuales porque:
  - el pene no se le pone duro
  - el pene se le endurece pero no se mantiene duro durante el sexo.
  - él tiene un orgasmo demasiado pronto, antes de que el pene haya penetrado lo suficiente en la *vagina* de la mujer.
6. Él tiene ciertas enfermedades, como la *diabetes*, la *tuberculosis* y el *paludismo*, pueden afectar la fertilidad de un hombre.

## LA INFERTILIDAD EN LA MUJER

Éstas son las causas principales de la infertilidad en la mujer:

1. **Ella tiene cicatrices en las trompas o dentro de la matriz.** Las cicatrices en las trompas pueden impedir que el huevo pase por la trompa o que el esperma nade hasta el huevo. Las cicatrices en la matriz pueden impedir que el huevo fertilizado se prenda de una de las paredes. A veces una mujer tiene cicatrices, pero no lo sabe porque no se siente enferma. Pero años más tarde, se da cuenta de que es infértil.

Las cicatrices se pueden deber a...

- una infección causada por una infección sexual que no haya recibido atención médica y que se haya extendido a la matriz o a las trompas (*infección pélvica*).
- un *aborto* mal hecho, o problemas durante el parto que hayan causado daños o una *infección* en la matriz.
- una infección que la mujer haya contraído cuando le pusieron un dispositivo intrauterino sin que todo estuviera absolutamente limpio.
- problemas derivados de una operación de la vagina, la matriz, las trompas o los ovarios.

2. **La mujer no produce huevos (no ovula).** Esto puede deberse a que el cuerpo no produce una cantidad suficiente de las *hormonas* necesarias en el momento indicado. Es posible que ella tenga un problema de ovulación si el tiempo que pasa entre cada una de sus reglas es de menos de 25 días, o si es de más de 35 días.

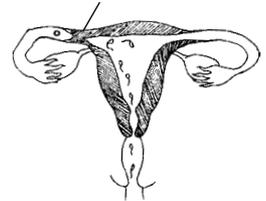
A veces una mujer no produce huevos si baja de peso muy rápidamente o si es demasiado gorda.

3. **Ella tiene tumores en la matriz (fibromas).** Los fibromas pueden impedir la *concepción* o hacer que sea difícil llevar a término el embarazo.
4. **Ciertas enfermedades,** como el VIH, la diabetes, la tuberculosis y el paludismo, pueden también dañar la fertilidad de una mujer.

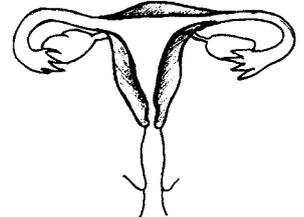
► **La infertilidad causada por infecciones puede evitarse.** Para mayor información, vea las páginas 274 y 279.

### Infertilidad en la mujer

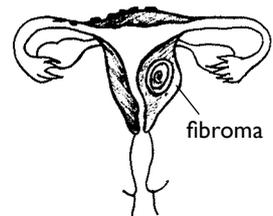
1. **trompa bloqueada**



2. **el ovario no produce un huevo**



3. **fibromas**



## La planificación familiar es segura



Frecuentemente se culpa a los métodos de planificación familiar de causar infertilidad. Sin embargo, los métodos de planificación familiar (con excepción de la esterilización) no causan infertilidad, excepto en algunos casos cuando un dispositivo intrauterino no ha sido colocado correctamente y causa una infección en la matriz o en las trompas. Para mayor información, vea el capítulo sobre planificación familiar (pág. 197).

## Peligros en el trabajo o en el hogar que pueden afectar la fertilidad

Los siguientes peligros pueden afectar la fertilidad de muchas formas, desde la producción de espermias y de huevos, hasta el nacimiento de un bebé sano.

- **La contaminación del aire, de los alimentos o del agua** causada por *plaguicidas* peligrosos o *sustancias químicas tóxicas* que se usan en las fábricas o en el campo.

*Los plaguicidas y otras sustancias químicas pueden dañar los espermias de un hombre mientras él trabaja...*



*...y si la mujer lava la ropa del hombre, las sustancias químicas le llegan a ella.*

- **Fumar o masticar tabaco, o beber alcohol o café.** Las mujeres que fuman o mastican tabaco, o que beben mucho alcohol o café tardan más tiempo en embarazarse y sufren de malpartos con mayor frecuencia. Los hombres que fuman o beben mucho alcohol o café, tienen menos espermias, y éstos muchas veces están dañados o muy débiles.

*El trabajar en lugares muy calientes, como el estar sentado cerca del motor caliente de un camión por muchas horas, puede matar los espermias del hombre y causarle infertilidad.*



- **Temperaturas altas.** Los espermias del hombre necesitan mantenerse a una temperatura fresca. Es por eso que los testículos cuelgan en el escroto fuera del cuerpo. Cuando los testículos se calientan demasiado pueden dejar de producir espermias sanos. Esto puede suceder, por ejemplo, si toma baños muy calientes, o si trabaja cerca de cosas calientes tales como calderas, hornos, o el motor caliente de un camión de carga que viaja a largas distancias—sobre todo si él maneja por muchas horas sin descansar. Una vez que los testículos se vuelven a refrescar, comienzan de nuevo a producir espermias sanos.

- **Medicinas.** Algunas medicinas pueden dañar la fertilidad. Lo mejor es que usted y su pareja no tomen ninguna medicina durante el tiempo en que estén tratando de embarazarse. Si necesitan tomar medicamentos debido a alguna enfermedad, hablen con un trabajador de salud y díganle que están tratando de embarazarse.

**Si usted o su pareja sospechan que tienen un problema de infertilidad:**

- Traten de tener relaciones sexuales durante el período de fertilidad de la mujer.** Aunque un hombre produce millones de espermias cada día, una mujer sana sólo expulsa un huevo al mes. Éste es el único período del mes (llamado período de fertilidad) en que ella puede embarazarse. Para la mayoría de las mujeres, el período de fertilidad comienza como 10 días después del primer día de la *regla* y dura más o menos 6 días.

El cuerpo produce varias señas que le pueden indicar a la mujer cuándo está en período de fertilidad. Las señas que se pueden revisar más fácilmente son los cambios en el *moco* de la vagina.

**Algunas formas de combatir la infertilidad**

**Cómo revisar el moco**

Durante el período de fertilidad, el *cérvix* produce un moco que ayuda a los espermias a llegar a la matriz. Este moco es transparente y húmedo, como la clara de un huevo crudo, y puede estirarse entre los dedos. Más tarde, en otra etapa de su ciclo mensual, la mujer verá un moco seco o pegajoso. Este otro tipo de moco trata de impedir que los espermias lleguen a la matriz.

- R = regla
- F = días de moco húmedo (fértil)
- I = días de moco seco (infértil)

	R	R	R	R	R	R	I
I	I	I	I	F	F	F	F
F	F	I	I	I	I	I	I
I	I	I	I	I	I	I	I
R	R	R	R	R	R	R	R



En la página 220 explicamos cómo revisar el moco de la vagina. Hay que anotar los cambios todos los días en una tabla. Durante la semana en que usted vea un moco húmedo, brillante y claro, trate de tener relaciones sexuales todos los días.

Cuando usted tenga relaciones sexuales, las mejores posiciones para hacer que los espermias lleguen cerca de la abertura de la matriz son:

- acostada de espaldas con el hombre sobre usted.
- acostada de lado

Después de las relaciones sexuales, acuéstese boca arriba como por 20 minutos. Esto ayudará a los espermias a nadar hasta la matriz y encontrar el huevo.

Evitar ciertas cosas también puede ayudar:

- No use aceites o cremas durante las relaciones sexuales. Pueden matar a los espermias o impedir que lleguen al huevo.
- No se haga lavados vaginales. Los lavados vaginales antes o después de las relaciones sexuales pueden cambiar el moco dentro de la vagina, y hacer más difícil que vivan los espermias.
- Su compañero no deberá darse un baño caliente antes de tener relaciones sexuales. El calor en los testículos puede matar a los espermias.

► Trate de no preocuparse si no se embaraza de inmediato. Muchas parejas se embarazan en menos de un año si siguen teniendo relaciones sexuales durante los períodos de fertilidad de la mujer.



infecciones de  
transmisión sexual



mantenimiento  
de la salud, 149

alimentación para  
la buena salud, 165

## Pérdida del embarazo (malparto)



infección pélvica

2. **Obtenga atención médica para cualquier problema de la salud.** Tanto usted como su pareja deberán hacerse exámenes médicos y pruebas para averiguar si tienen una infección sexual u otra enfermedad. Si cualquiera de ustedes tiene una infección de transmisión sexual, ambos deberán recibir tratamiento. Asegúrense de terminarse todos los medicamentos que les den.



3. **Adquiera hábitos que promuevan su salud:**
  - Coma alimentos sanos. Si usted no tiene reglas regulares cada mes, y si está demasiado delgada o demasiado gorda, trate de aumentar o de bajar de peso.
  - Evite fumar o masticar tabaco, usar drogas o tomar bebidas alcohólicas.
  - Evite tomar *cafeína* en bebidas tales como el café, el té negro o los refrescos (gaseosas).
  - Descanse lo suficiente y haga ejercicio con regularidad.
4. **Consulte a un trabajador de salud si no se ha embarazado después de un año.** Hay ciertas pruebas sencillas que no cuestan mucho que podrían indicar cuál es el problema. Por ejemplo, se puede observar los espermatozoides de su pareja bajo un *microscopio* para ver si están sanos. Puede que a usted le haga un *examen pélvico* para revisar si tiene infecciones o tumores en la vagina, la matriz o las trompas. O tal vez le enseñe cómo tomarse la *temperatura* cada mañana para revisar si sus ovarios están expulsando un huevo.

Es importante recordar que estas pruebas sólo indican cuál es el problema—no lo resuelven. Con frecuencia, aún las medicinas y las operaciones más caras no pueden curar la infertilidad.

**P**ara muchas parejas, el problema no es embarazarse, sino no perder los embarazos. Es común perder uno o aún dos embarazos. Puede ser la forma en la que el cuerpo acaba con un embarazo que es demasiado débil para sobrevivir.

Sin embargo, si usted ha perdido 3 o más embarazos, es posible que haya otro problema, como por ejemplo:

- los huevos o los espermatozoides no están saludables.
- la forma de la matriz presenta problemas.
- hay fibromas (bultos) en la matriz.
- el equilibrio de *hormonas* en su cuerpo no es adecuado.
- hay una infección en la vagina o en la matriz.
- usted tiene alguna enfermedad, tal como el paludismo.
- hay sustancias químicas perjudiciales en el agua, la comunidad o donde trabaja.

**Éstas son las señas de advertencia de un malparto:**

- el flujo de pequeñas cantidades de sangre de color café, rojo o rosado por la vagina.
- dolores o cólicos, sin importar qué tan leves sean.

**Qué hacer cuando comiencen las señas:**

Una vez que comienza un malparto, generalmente no hay mucho que pueda hacerse para evitarlo. Si usted está sangrando poco y no tiene dolor:

- acuéstese y descansa por 2 ó 3 días.
- no tenga relaciones sexuales.

Si el sangrado continúa o se vuelve abundante, o si usted tiene más de 4 meses de embarazo, acuda a un hospital y diga que está embarazada.

**IMPORTANTE** *Si usted se encuentra en los primeros 3 meses del embarazo y tiene dolores fuertes, siente como si se fuera a desmayar y tiene algo de sangrado, es posible que tenga un embarazo tubárico. Vaya de inmediato a un hospital. Es muy importante que diga en el hospital que está embarazada.*

**Antes de que trate de embarazarse de nuevo:**

- Siga las indicaciones en la página 234 acerca del tratamiento de problemas médicos y del desarrollo de hábitos sanos. Es de especial importancia que no tome cafeína, que no fume ni mastique tabaco, y que deje de beber bebidas alcohólicas y de usar drogas. Todos estos hábitos pueden contribuir a causar un malparto.
- Si sus malpartos siempre le suceden después de los primeros 3 meses del embarazo, es posible que usted tenga débil la abertura de la matriz. A veces esto puede remediarse si un doctor pone una pequeña atadura especial alrededor del *cérvix* para mantenerlo cerrado. Asegúrese de que el doctor tenga experiencia con este tratamiento. La atadura tendrá que quitarse en el momento del parto.

**Si usted se embaraza:**

- trate de no levantar objetos pesados.
- trate de no tener relaciones sexuales durante las primeras 6 a 8 semanas de su embarazo.
- descansa cuando pueda.

*Las pérdidas de embarazos son comunes. Si le sucede a usted, eso no quiere decir que no pueda tener un embarazo sano la próxima vez.*

► *Las pérdidas del embarazo ocurren con frecuencia, a pesar de que la mujer sea muy cuidadosa. No se culpe.*



el embarazo



## Aceptando la infertilidad



relaciones de ayuda mutua, grupos de apoyo

La infertilidad puede hacer que la mujer o el hombre se sientan tristes, nerviosos, solos, frustrados o enojados.

Cuando eso sucede, es importante saber que uno no está solo. Trate usted de hablar con personas que la quieran. Tal vez usted y su compañero puedan encontrar a otras parejas con el mismo problema y puedan aprender a ayudarse mutuamente.

Los siguientes relatos describen cómo algunas personas han lidiado con la infertilidad.



### Adopción de un niño: La historia de Lina

Lina tenía 25 años y había estado casada 3 veces. Era muy infeliz porque cada uno de sus esposos se había divorciado de ella cuando no había podido embarazarse. En el pueblo, la gente hablaba de ella y la culpaba, diciendo que debió haber usado magia para evitar el embarazo antes de casarse, y que la magia había sido tan poderosa que la había hecho infértil.

Todas las hermanas de Lina tenían hijos y, a veces, Lina los cuidaba. La hermana mayor tenía tuberculosis y estaba muy enferma cuando dio a luz a sus gemelos. Lina le preguntó si podía adoptar a uno de los gemelos y su hermana aceptó. Lina fue a la clínica y le pidió al trabajador de salud que le ayudara a encontrar una forma de alimentar al bebé. El trabajador de salud le enseñó a Lina a alimentar al bebé con una taza e hizo arreglos para que una mujer sana que tenía a otro bebé amamantara al niño de día. Por la noche, Lina alimentaba al bebé usando una taza, con la leche de pecho que otra de sus hermanas le daba cada tarde.



Los amigos y los vecinos de Lina no estaban seguros de que su bebé estaría sano. Sin embargo, al ver que el bebé crecía fuerte, se alegraron y se sintieron orgullosos de Lina. De hecho, se llegó a considerar que Lina era un experto en criar bebés adoptados. Cuando una madre en el pueblo murió durante el parto, se le dio a Lina su bebé para que ella cuidara de él.

Los gemelos ya están grandes, y con frecuencia la gente dice que el que Lina adoptó es más alto y más fuerte que su hermano. Creen que esto se debe al cuidado cariñoso que Lina le proporcionó.

— Bundoora, Australia

### Una vida sin hijos: La historia de Sara y Tito

Sara y Tito trataron por muchos años de tener hijos, pero no pudieron. Al principio, se sintieron muy tristes porque, en su comunidad, se esperaba que las parejas tuvieran todos los hijos que pudieran. Sin embargo, ellos decidieron dejar de pensar que sus vidas no estaban completas por no tener hijos y comenzaron a planear un futuro para sí mismos.

Decidieron iniciar un negocio y viajar de pueblo en pueblo, y de mercado en mercado, vendiendo ollas, cazos y otras mercancías. Si hubieran tenido hijos, hubiera sido muy difícil para ellos viajar de esta manera.



Ahora que Sara y Tito son ya mayores, la gente dice que se parecen, tanto en su apariencia como en sus actitudes. Se quieren mucho y comparten muchas alegrías y muchos amigos. No son abuelos como sus vecinos, pero tienen muchos relatos interesantes que contar. Toda la gente de su comunidad los respeta.

— Lima, Perú

#### Para ayudar a otras personas que tienen problemas de infertilidad:

- sea amable y compasiva. Ellos están pasando por un momento difícil, y necesitan apoyo y comprensión. No culpe a las parejas que no pueden tener hijos.
- enseñe a las parejas a valorarse y a respetarse mutuamente como compañeros.
- ayude a la pareja que no pueda tener hijos a buscar otras maneras de estar con niños o a aceptar su vida tal como es.

#### Los trabajadores de salud pueden también...

- dar información sobre los modos de adoptar niños.
- instruir a las personas acerca de las infecciones de transmisión sexual y las formas de evitarlas.
- asegurarse de que su clínica local pueda identificar y tratar las infecciones de transmisión sexual, y que tome en serio a las mujeres que se quejen de tener dolor *pélvico*. Con demasiada frecuencia, las mujeres son enviadas a casa sin que hayan recibido tratamiento, después de haberseles dicho que no estaban enfermas.
- explicar a las mujeres cuáles son las señas de las infecciones pélvicas y por qué es importante obtener tratamiento inmediato y completo.
- enseñar a los hombres y a las mujeres cuáles son las señas de las infecciones de transmisión sexual, y por qué es importante que ambos miembros de la pareja reciban tratamiento inmediato.

### La lucha por el cambio

Los condones ayudan a evitar las infecciones de transmisión sexual que pueden causar infertilidad.



Existen muchas causas de la infertilidad, pero las infecciones de transmisión sexual son las causas más fáciles de evitar.