

OCTUBRE 2022

Número 10

Revista mensual sobre
tu salud y la de tu bebé



Descarga
REVISTA
MENSUAL

INFERTILIDAD MASCULINA

Lo que debes saber

INFERTILIDAD MASCULINA

Si estás intentando concebir, probablemente has escuchado muchos consejos para quedar embarazada y tienes dificultad para distinguir entre los mitos y las realidades sobre la fertilidad.

MITO VS. REALIDAD

¿Qué es falso y qué es verdadero?

MITO

Para tener bebés, los hombres no deberían eyacular durante el período no fértil de la mujer, con el fin de acumular semen para su período fértil. **FALSO**

REALIDAD

Tener eyaculaciones con mayor frecuencia es mejor para el hombre. Mientras más eyacula más alta será su testosterona y podrá producir mejor y más espermatozoides de calidad.

No eyacular durante el período no fértil de la mujer, es un aspecto negativo para la producción de espermatozoides. Incluso el eyacular todos los días, no perjudicará la calidad ni la cantidad de la espermatozoides.

Nuevas investigaciones demuestran que eyacular por lo menos cada dos días es beneficioso, y todos los días es aún mejor para la producción de espermatozoides, incluso para los hombres con espermatozoides de calidad inferior.



INFERTILIDAD MASCULINA

MITO

REALIDAD

Tener **SEXO** diariamente favorece la fertilidad
FALSO

Lo ideal cuando estas buscando el embarazo es mantener relaciones sexuales los días cercanos a la ovulación.

LA EDAD

es un factor determinante para la fertilidad.
VERDADERO

Una vez cumplidos los 35 años la fertilidad comienza a disminuir de manera exponencial, y esto es debido a que las mujeres nacen con un número determinado de óvulos que se van perdiendo en cada ciclo menstrual. Pero no solo se pierde cantidad de óvulos, también calidad. Esta es la razón por la que una mujer en la veintena tiene una mejor fertilidad.

Un espermatozoide puede vivir hasta 5 días, mientras que el óvulo algo menos de
24 HORAS
VERDADERO

Los espermatozoides pueden vivir en las trompas de Falopio hasta cinco días, por lo que el óvulo puede ser fecundado por el esperma que llegó días antes.

¿DESEAS MÁS INFORMACIÓN?
Visita nuestro consultorio virtual.
www.infogen.org.mx

 @infogen_mexico
 @infogen_mexico

MITO

Tener un ciclo regular y una menstruación normal implican ser **FÉRTIL**
FALSO



REALIDAD

Sí, una mujer con ciclos regulares tiene ovulaciones regulares; pero existen multitud de causas de infertilidad y si han pasado más de 12 meses intentando un embarazo sin conseguirlo, es necesario recurrir a un especialista (si se es mayor de 38 se deberá acudir cada 6 meses).

Deporte y yoga va a ayudar a mi fertilidad: **VERDADERO**



No está demostrado que la práctica de actividad deportiva tenga un efecto positivo directo sobre la fertilidad, pero sí que permite a disminuir la ansiedad y malestar asociados a los problemas para conseguir el embarazo.

La infertilidad es una cuestión únicamente **FEMENINA**
FALSO



Hoy en día existen estudios que estiman que los problemas para lograr un embarazo se reparten casi por igual entre hombres y mujeres. Casi un 40 % se deben a motivos relacionados con la mujer, mientras que otro 40 % son de origen masculino y el 20 % restante de la infertilidad responde a factores mixtos o desconocidos.



@infogen_mexico



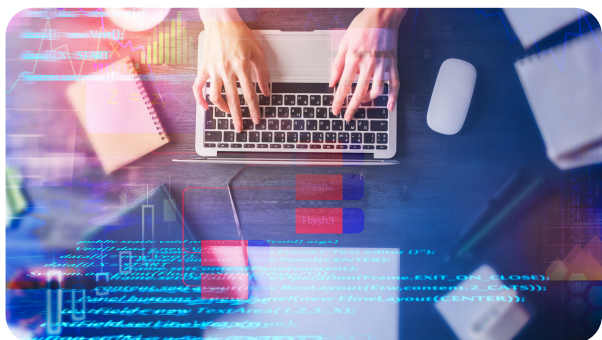
Visita nuestro consultorio virtual.
www.infogen.org.mx



Visita nuestro consultorio virtual.
www.infogen.org.mx

Consulta con el médico si, después de un año de mantener relaciones sexuales sin protección de forma regular, no logras concebir un hijo.

OBTEN MÁS INFORMACIÓN



<https://www.cirh.es/blog/mitos-sobre-fertilidad/>

<https://es.clearblue.com/fertilidad/mitos-y-realidades-sobre-la-fertilidad>

<https://amnios.es/mitos-fertilidad-masculina/>
<https://www.vitafertilidad.com/blog/causas-infertilidad/fertilidad-mujer-edad.html>

<https://www.innaifest.com.ec/articulos/mitos-y-verdades-sobre-la-infertilidad>



@INFOGEN_MEXICO



SÍGUENOS EN REDES

Obtén más información en nuestra página y nuestro consultorio virtual.
Recibe asesoría sin costo en: **www.infogen.org.mx**