

# Cómo Elegir Sabiamente®

*Una iniciativa de la Fundación ABIM*

ConsumerReportsHealth



## Cuando es difícil embarazarse:

### Las pruebas de fertilidad que necesita y las que no necesita

**S**i usted y su pareja no han podido tener un bebé, hable con su ginecólogo o con un especialista en fertilidad. Por lo general, los dos van a necesitar hacerse algunas pruebas. Muchas de las pruebas son útiles, pero algunas no son necesarias.

Su médico les debe preguntar a usted y a su pareja acerca de sus antecedentes médicos y sexuales. Luego, es probable que les hagan varias de las siguientes pruebas.

#### **Pruebas que las mujeres necesitan a menudo:**

- Prueba de sangre para examinar el número y la calidad de óvulos en los ovarios. Las mujeres mayores de 35 años de edad en especial van a necesitar esta prueba.
- Una radiografía llamada *histerosalpingografía* (HSG). Esta prueba muestra si las trompas de Falopio están dañadas o bloqueadas.
- Un ultrasonido. Esta prueba usa ondas sonoras para examinar el útero y los ovarios para detectar problemas que podrían prevenir el embarazo.

#### **Una prueba que los hombres necesitan a menudo:**

Por lo general, los hombres necesitan dar una muestra de semen, a fin de que los médicos puedan examinar el número y la calidad de los espermatozoides.



#### **Las pruebas que no se necesitan por lo general.**

La mayoría de las parejas no necesitan estas pruebas:

- Laparoscopia
- Prueba después del coito

Aprenda más en la siguiente página.

**Dos pruebas que no necesita por lo general.**

### Laparoscopia

Este es un procedimiento quirúrgico. El médico introduce un telescopio delgado e iluminado a través de una pequeña incisión en el vientre de la mujer. El médico examina el área pélvica a través del telescopio, buscando problemas que sean la causa de la infertilidad. Los médicos pueden corregir muchos de estos problemas, como trompas de Falopio bloqueadas, tejido cicatrizado y endometriosis.

#### La laparoscopia tiene riesgos.

- Se necesita anestesia general.
- Es posible que haya complicaciones como infección, tejido cicatrizado y hematomas.
- Con menos frecuencia, se daña un órgano o vaso sanguíneo y se necesita cirugía adicional.

**Usted podría necesitar una laparoscopia si:** Sus antecedentes y otras pruebas sugieren que tiene un problema, como:

- Una HSG, ultrasonido o examen pélvico anormal.
- Ha tenido dolor pélvico, apendicitis o una cirugía previa en la pelvis, o tiene antecedentes de infecciones pélvicas, como gonorrea o clamidia.

### Prueba después del coito (PCT)

Para esta prueba, una mujer acude al médico inmediatamente después de tener relaciones sexuales. El médico toma una muestra de mucosa del cérvix y examina si hay espermatozoides en movimiento.

#### La PCT tiene riesgos.

- Por lo general, no proporciona información útil y resulta en pruebas adicionales. Los estudios muestran que los resultados obtenidos con una PCT no ayudan a las mujeres a embarazarse.
- Para algunas parejas, tener relaciones sexuales en un horario determinado contribuye al estrés.

**Usted podría necesitar una PCT si:** La parte masculina se niega a proporcionar semen para pruebas debido a creencias religiosas o personales.

Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe bajo su propio riesgo.

©2015 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la Sociedad Estadounidense de Medicina Reproductiva para Choosing Wisely, un proyecto de la Fundación ABIM. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite [ConsumerHealthChoices.org/about-us/](http://ConsumerHealthChoices.org/about-us/).

## Consejo de Consumer Reports

### Consejos para mejorar sus probabilidades de embarazarse

**Mantener un peso saludable.** Tener sobrepeso o pesar menos puede causar problemas para ovular. La obesidad en los hombres puede causar problemas con el espermatozoides y para mantener una erección.

**Evitar hábitos poco saludables.** Esta conducta puede perjudicar la fertilidad en mujeres y hombres:

- Fumar o consumo excesivo de alcohol
- Uso de drogas recreativas, como marihuana o los esteroides anabólicos (para desarrollar músculos)

**Limitar la cafeína.** Las mujeres que traten de embarazarse no deben tomar más de 200 miligramos de cafeína al día (dos tazas de café).

**Tener más sexo.** Ayuda tener sexo por lo menos dos veces a la semana. Tener sexo antes y durante la ovulación, que es por lo general unas 2 semanas antes de su próximo período menstrual. Los kits de ovulación de venta libre pueden ayudarle a encontrar el momento adecuado.

**Preguntar a su médico sobre lubricantes.** La saliva, el aceite de oliva y algunos lubricantes comerciales podrían causar que los espermatozoides se muevan más lentamente.

**Obtener ayuda profesional.** Considere consultar a un médico o a un especialista en fertilidad si no se ha embarazado después de un año de intentarlo, o después de seis meses para las mujeres mayores de 35 años de edad.

