



## ***Estrés e infertilidad***

El estrés puede provenir de cualquier cosa que usted sienta que es amenazante o perjudicial. Un simple evento (o su preocupación por éste) puede producir estrés; así como también las pequeñas cosas que le preocupan a lo largo del día.

El estrés agudo, causado por un acontecimiento único (o su temor a éste), hace que el corazón lata más rápido y que la presión arterial suba. Usted respira más fuerte, las manos le sudan, y la piel se siente fría y pegajosa. El estrés crónico, que es cuando usted se siente estresado continuamente, puede causar depresión y cambios en sus hábitos de sueño. También puede reducir sus posibilidades de combatir las enfermedades comunes.

El estrés hace que muchos órganos del cuerpo trabajen más arduamente de lo normal y aumenta la producción de algunas sustancias químicas importantes en el cuerpo, incluidas las hormonas.

### ***¿El estrés es la causa de mi infertilidad?***

Probablemente no. Aunque la infertilidad es muy estresante, no hay ninguna prueba de que el estrés cause infertilidad. En forma ocasional en una mujer, sentir demasiado estrés puede cambiar los niveles hormonales y, por tanto, retrasar o anular por completo el momento en que se libera un óvulo.

### ***¿La infertilidad es la causa de mi estrés?***

Tal vez. Muchas mujeres que se tratan por infertilidad sufren tanto estrés como aquellas que tienen cáncer o enfermedades del corazón. Las parejas no fértiles experimentan estrés cada mes: en primer lugar tienen la esperanza de que la mujer esté embarazada, y si no lo está, la pareja tiene que hacer frente a su decepción.

### ***¿Por qué la infertilidad es estresante?***

La mayoría de las parejas acostumbran planificar sus vidas. Pueden llegar a creer que si trabajan duro en algo, pueden alcanzarlo. Por tanto, cuando les resulta difícil conseguir el embarazo, sienten como si no tuvieran control de sus órganos o de su objetivo de convertirse en padres. Con la infertilidad, no importa cuánto se esfuerce, tal vez no sea posible tener un bebé.

Las pruebas y tratamientos para la infertilidad pueden resultar física, emocional y económicamente estresantes. La infertilidad puede hacer que una

pareja se distancie, lo que aumenta los niveles de estrés. Las parejas pueden tener muchas citas médicas para el tratamiento de la infertilidad, que pueden hacer que falten al trabajo o dejen de hacer otras actividades.

### ***¿Qué puedo hacer para disminuir el estrés?***

- Hable con su pareja.
- Sepa que no está solo o sola. Hable con otras personas que tienen infertilidad, a través de asesoramiento individual o de pareja, o de grupos de apoyo.
- Lea libros sobre la infertilidad, que le mostrarán que sus sentimientos son normales y pueden ayudarle a lidiar con ellos.
- Aprenda técnicas de reducción del estrés tales como la meditación, el yoga o la acupuntura.
- Evite tomar demasiadas bebidas que contengan cafeína u otros estimulantes.
- Haga ejercicios regularmente para liberar la tensión física y emocional.
- Adopte un plan de tratamiento médico con el que tanto usted como su pareja se sientan cómodos.
- Aprenda lo más que pueda acerca de la causa de su infertilidad y de las opciones de tratamiento disponibles.
- Averigüe todo lo que pueda acerca de su cobertura de seguro y de planes económicos con respecto a sus tratamientos de fertilidad.

### ***¿Quién puede ayudarnos?***

RESOLVE es una organización nacional de apoyo para las parejas con infertilidad. Para obtener información sobre los capítulos locales, puede contactarlos en 1310 Broadway, Somerville, Massachusetts 02144, (617) 623-0744. También se pueden encontrar sesiones de chat semanales por Internet e información de apoyo a través de la American Fertility Association en [www.afafamilymatters.com](http://www.afafamilymatters.com).