



## ***Peso y Fertilidad***

El tener sobrepeso u obesidad puede reducir la fertilidad de la mujer. Cuando se embaraza, el peso excesivo incrementa los riesgos asociados con el embarazo. La pérdida de peso puede mejorar la fertilidad y el resultado del embarazo.

Un índice de masa corporal (BMI) de 25 a 29.9 es considerado sobrepeso y la obesidad es definida como un BMI de 30 o más alto.

Tabla de peso de masa corporal

### **Menor fertilidad por la obesidad**

- Ciclos menstruales irregulares o infrecuentes
- Aumento en la tasa de infertilidad
- Riesgo durante la cirugía reproductiva
- Aumento en el riesgo de aborto espontáneo
- Menor éxito con los tratamientos de fertilidad

### **Complicaciones del embarazo potenciales por la obesidad**

- Riesgo aumentado de hipertensión
- Riesgo aumentado de diabetes de embarazo
- Riesgo de malformaciones del recién nacido
- Riesgo de neonatos de peso aumentado
- Riesgo de parto por cesárea

### **Beneficios del pérdida de peso**

- Una pérdida de peso de 5-10% puede mejorar los índices de ovulación y embarazo
- Mejora la salud, incluyendo reducción en los índices de hipertensión, diabetes y enfermedad cardíaca
- Mejora la autoestima

El perder peso comprende el mantener una dieta saludable y hacer ejercicio. Existe ayuda disponible de los profesionales de la salud.