



# NUTRICIÓN Y FERTILIDAD

---

 FITMYLEGS

# ÍNDICE

01 **Ciclo menstrual:** hormonas clave

02 **Fases del ciclo menstrual:** menstrual, folicular, ovulación y lútea

03 **Síndrome premenstrual:** causas, síntomas y estrategias

04 **Fertilidad:** factores que afectan

05 **Nutrición y fertilidad:** dieta y claves nutricionales

06 **¿Qué debo evitar?**

07 **Alimentación y aborto:** consejos nutricionales

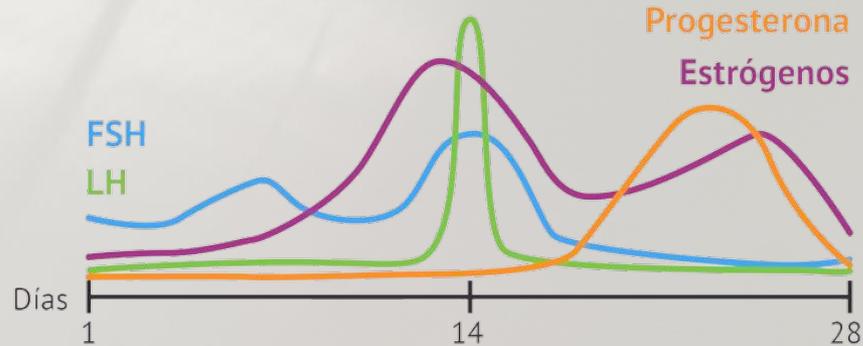
08 **Otros factores clave:** disruptores endocrinos, edad, composición corporal, factores psicológicos y ambientales

# SALUD Y CICLO MENSTRUAL

## IMPORTANCIA PARA EL EMBARAZO

Tener un **ciclo menstrual saludable es fundamental** a la hora de buscar un embarazo, ya que indica que el cuerpo está funcionando correctamente desde el punto de vista hormonal y reproductivo. Un ciclo regular suele reflejar que la ovulación —el proceso por el cual el ovario libera un óvulo— está ocurriendo de forma predecible. Esto facilita identificar los días fértiles, es decir, el momento en que **las probabilidades de concebir son más altas**.

Además, el ciclo menstrual está regulado por un conjunto de hormonas (**estrógeno, progesterona, FSH, LH**) que no solo controlan la ovulación, sino que también preparan el útero para recibir un posible embrión. Si existe un desequilibrio hormonal, este proceso puede verse alterado, dificultando la concepción o incluso afectando el mantenimiento del embarazo en sus primeras etapas.



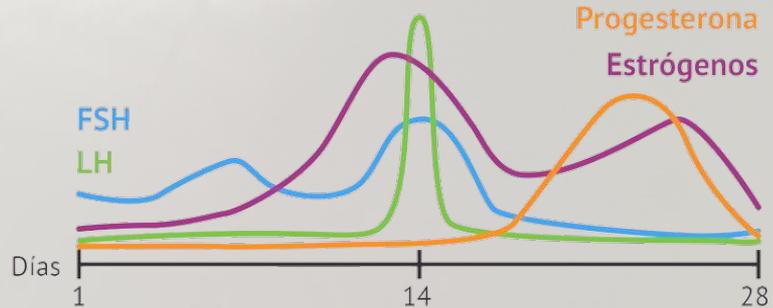
# SALUD Y CICLO MENSTRUAL

## IMPORTANCIA PARA EL EMBARAZO

Por otro lado, la menstruación actúa como una especie de **"informe mensual" del estado de salud reproductiva**. Un sangrado regular puede ser señal de que no hay condiciones como el síndrome de ovario poliquístico (SOP), endometriosis, trastornos tiroideos o insuficiencia ovárica prematura, todas ellas afecciones que pueden afectar la fertilidad si no se tratan adecuadamente.

Finalmente, un ciclo menstrual estable permite también detectar cambios que podrían estar relacionados con la edad o con la reserva ovárica, lo que ayuda a tomar decisiones informadas al planificar un embarazo.

En resumen, un **ciclo menstrual sano es un indicador valioso del bienestar reproductivo y una herramienta clave para facilitar el camino hacia la maternidad**.





# CICLO MENSTRUAL

## Definición

- Proceso fisiológico natural y cíclico que atravesamos las mujeres, el cual involucra complejas interacciones hormonales y cambios en el cuerpo.
- Dura alrededor de **28 días**, su duración puede oscilar entre 21 y 35 días, dependiendo de cada mujer.
- El ciclo menstrual consta de varias fases –**menstrual, folicular, ovulación y lútea**– que influyen tanto en el sistema reproductivo como en el sistema endocrino, afectando la energía, el estado de ánimo, el apetito y la salud general.

## HORMONAS CLAVE



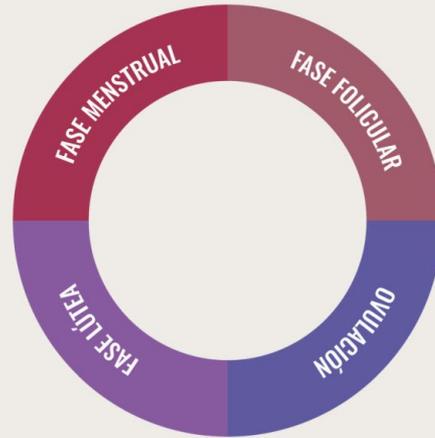
- **Estrógeno:** responsable del crecimiento del revestimiento uterino. Hormona anabólica que proporciona energía y favorece el bienestar general.
- **Progesterona:** aumenta tras la ovulación y prepara el útero para la posible implantación de un óvulo fecundado.
- **Hormona luteinizante (LH):** aumenta la ovulación.
- **Hormona foliculoestimulante (FSH):** estimula el crecimiento de los folículos ováricos en la fase folicular.

Las principales hormonas involucradas en el ciclo menstrual son el **estrógeno**, la **progesterona**, la **hormona luteinizante (LH)** y la **hormona foliculoestimulante (FSH)**.

Estas hormonas cumplen funciones específicas y cambian a lo largo del ciclo, desencadenando distintas respuestas y adaptaciones en el organismo.

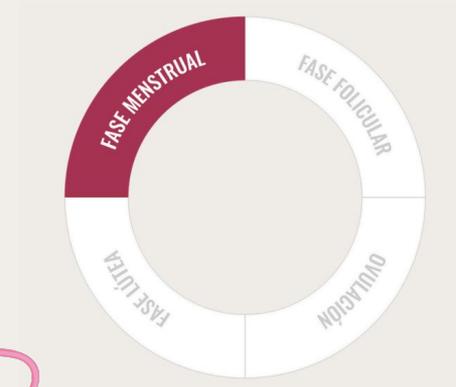
## FASES DEL CICLO MENSTRUAL

- El ciclo menstrual se compone de cuatro fases principales: **la fase menstrual, la fase folicular, la ovulación y la fase lútea.**
- Cada fase tiene características y funciones específicas impulsadas por cambios en los niveles hormonales.
- Estos cambios afectan no solo el sistema reproductivo, sino también el estado de ánimo, el nivel de energía y el equilibrio emocional de la mujer.
- Cada fase dura un período aproximado, aunque esto puede variar entre mujeres.



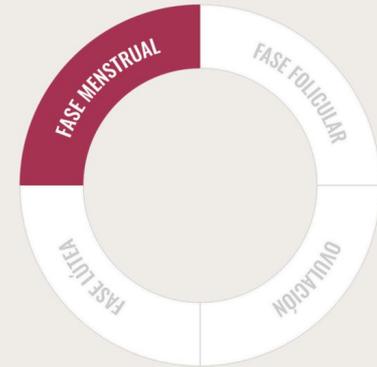
## FASE MENSTRUAL:

- Duración: 3 a 7 días.
- Descripción: comienza el primer día de sangrado. Sucede el desprendimiento del revestimiento uterino (endometrio), formado durante el ciclo anterior que se expulsa junto con sangre y tejido a través de la vagina.



## FASE MENSTRUAL:

- Cambios hormonales: los niveles de estrógeno y progesterona están en su punto más bajo, lo que da lugar a síntomas como fatiga y cambios de humor. Esta caída hormonal provoca el desprendimiento del endometrio. Es común que las mujeres experimentemos dolor en la zona abdominal, debido a las contracciones uterinas necesarias para expulsar el revestimiento.
- Impacto en el cuerpo: cansancio, cambios en el estado de ánimo y, en algunos casos, molestias o dolor. Reposición de **hierro** y otros nutrientes para evitar el cansancio y mejorar el bienestar.



## FASE FOLICULAR:

- Duración: del día 1 al 13 del ciclo.



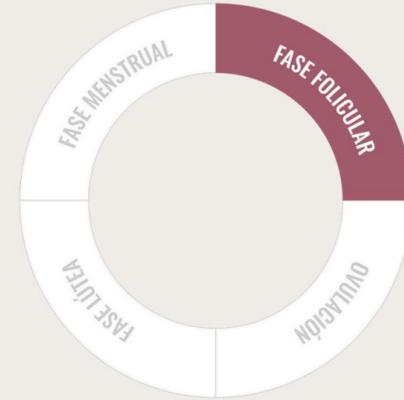
- Descripción: se inicia el primer día de la menstruación y se extiende hasta la ovulación. La hormona foliculoestimulante (FSH) promueve el desarrollo de los folículos en los ovarios.

Cada folículo contiene un óvulo inmaduro, y el crecimiento de estos folículos es estimulado por la FSH. Durante esta fase, uno de los folículos se convierte en dominante, madurando en preparación para la ovulación.



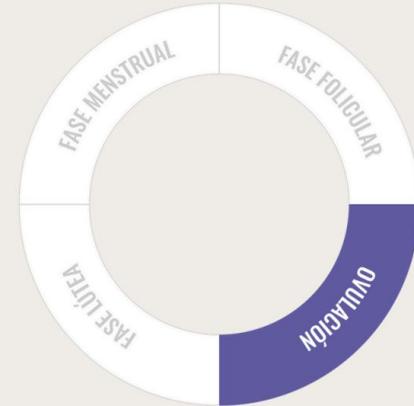
## FASE FOLICULAR:

- Cambios hormonales: los niveles de estrógeno comienzan a elevarse a medida que se desarrollan los folículos. El aumento de estrógeno no sólo estimula el engrosamiento del revestimiento uterino (para un posible embarazo), sino que también influye en el estado de ánimo y la energía de la mujer.
- Impacto en el cuerpo: con el aumento de estrógeno, muchas mujeres experimentan mayor vitalidad y claridad mental.



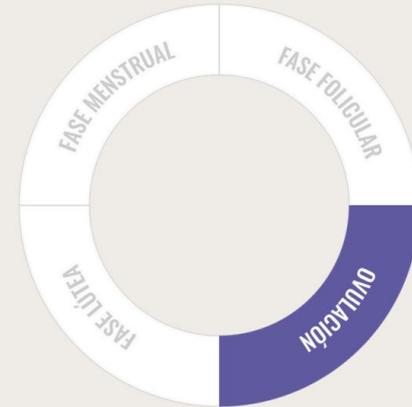
## FASE DE OVULACIÓN:

- Duración: el día 14 en un ciclo de 28 días, aunque puede variar.
- Descripción: la liberación del óvulo maduro desde el folículo dominante en el ovario. Se desplaza a través de las trompas de Falopio, donde puede ser fecundado si hay espermatozoides presentes. La ovulación es el momento más fértil del ciclo menstrual.



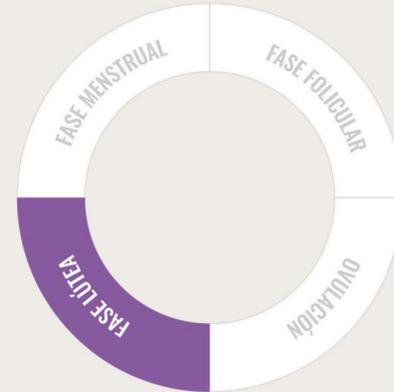
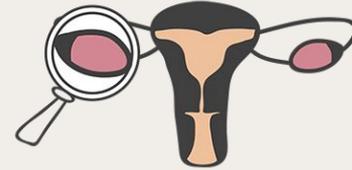
## FASE DE OVULACIÓN:

- Cambios hormonales: un aumento de la hormona luteinizante (LH) provoca la ruptura del folículo dominante y la liberación del óvulo, lo que marca la ovulación. Los niveles de estrógeno alcanzan su punto máximo, y algunas mujeres experimentan un incremento en la libido y mayor energía.
- Impacto en el cuerpo: durante la ovulación, algunas mujeres sienten un dolor leve en uno de los lados del abdomen, conocido como "*mittelschmerz*". Además, pueden experimentar un aumento en el flujo cervical, que se vuelve más elástico y transparente, facilitando la fertilización.



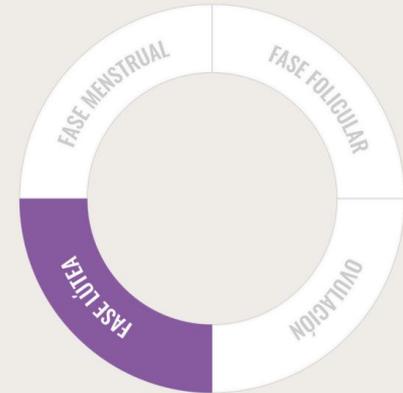
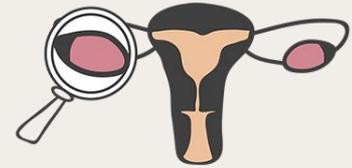
## FASE LÚTEA:

- Duración: del día 15 al día 28 del ciclo.
- Descripción: comienza después de la ovulación y se extiende hasta el inicio del siguiente ciclo.
- El folículo roto en el ovario se convierte en el cuerpo lúteo, una estructura que produce progesterona y, en menor medida, estrógeno. La progesterona es la hormona dominante de esta fase y es fundamental para preparar el revestimiento uterino en caso de que ocurra la implantación de un óvulo fecundo.



## FASE LÚTEA:

- Cambios hormonales: los niveles de **progesterona** aumentan. La progesterona tiene efectos calmantes y contribuye a la preparación del útero para el posible embarazo. Sin embargo, si el óvulo no es fecundado, el cuerpo lúteo se degrada y los niveles de estrógeno y progesterona disminuyen, desencadenando el **inicio de la menstruación y un nuevo ciclo**.
- Impacto en el cuerpo: conocida por los síntomas premenstruales, como sensibilidad en los senos, hinchazón, retención de líquidos, cambios de humor y fatiga. Estos síntomas se deben al aumento de progesterona y a la disminución gradual de los niveles hormonales hacia el final de la fase. La alimentación adecuada y la gestión del estrés son fundamentales en esta etapa para minimizar los efectos del síndrome premenstrual (SPM).



## CICLO MENSTRUAL

Cada fase del ciclo menstrual tiene un papel crucial en el bienestar de la mujer.

Desde la **regeneración y renovación** durante la menstruación y la fase folicular, hasta la fertilidad máxima en la ovulación y la preparación final en la fase lútea, el ciclo menstrual es un proceso complejo y dinámico.

Comprender cómo varían las **necesidades nutricionales y emocionales** en cada fase permite optimizar la salud y manejar los síntomas del ciclo de una forma más eficaz y equilibrada.



# SÍNDROME PREMENSTRUAL

El Síndrome Premenstrual (SPM) es un conjunto de **síntomas físicos, emocionales y conductuales** que afecta a muchas mujeres durante la fase lútea del ciclo menstrual, especialmente en los días previos a la menstruación.

Aunque los síntomas del SPM pueden variar ampliamente en intensidad y duración, suelen estar relacionados con los cambios hormonales que ocurren en esta etapa.

## CAUSAS:

### Fluctuaciones hormonales

- Aumento progesterona y estrógeno
- Influyen en estado de ánimo

### Genética y neurotransmisores

La disminución de estrógenos antes de la menstruación: reducción en los niveles de serotonina, contribuyendo a irritabilidad, ansiedad y tristeza.

### Estilo de vida

Estrés, la falta de sueño, una dieta baja en nutrientes esenciales y el consumo excesivo de cafeína y azúcar

# SÍNTOMAS DEL SPM

## Síntomas físicos:

- Hinchazón, retención de líquidos.
- Sensibilidad en los senos.
- Migrañas y dolor de cabeza.
- Rigidez muscular y articular.
- Fatiga.
- Cambios en el apetito: antojos de dulces o carbohidratos.
- Estreñimiento/diarrea

## Síntomas emocionales:

- Ansiedad, irritabilidad o nerviosismo
- Tristeza, cambios en el estado de ánimo
- Dificultad para concentrarse
- Sensibilidad emocional



# ESTRATEGIAS PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS DEL SPM

## Nutrición específica:



- **Magnesio:** esencial para la relajación muscular, calambres, retención de líquidos y mal humor. Espinacas, aguacate, los frutos secos y el cacao.
- **Zinc:** regulación hormonal y reducir los síntomas como la inflamación y la irritabilidad. Mariscos, semillas de calabaza y frutos secos.
- **Vitaminas del grupo B:** equilibrio hormonal y la producción de serotonina, lo que ayuda a reducir la ansiedad y la irritabilidad. Plátanos, legumbres, nueces, carnes magras y huevos.
- **Omega-3:** propiedades antiinflamatorias y ayudan a reducir el dolor menstrual y mejorar el estado de ánimo. Pescados grasos, como las sardinas y el salmón, así como en semillas de lino y chía.

# ESTRATEGIAS PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS DEL SPM

## Otros factores:



- Actividad física: ayuda a mejorar el flujo sanguíneo y liberar endorfinas, las cuales actúan como **analgésicos naturales** y elevan el estado de ánimo.
- Técnicas de relajación y manejo del estrés: yoga, la meditación y la respiración profunda pueden reducir los niveles de cortisol. Ayudan a mejorar el sueño y reducir la ansiedad.
- Higiene del sueño: dormir entre 7 y 9 horas por noche es esencial para el equilibrio hormonal. La falta de sueño puede agravar los síntomas del SPM.
- Reducción del consumo de cafeína y azúcar: la cafeína y el azúcar pueden aumentar la ansiedad y los cambios de humor en el SPM. Reducir su consumo, especialmente en la fase lútea, ayuda a estabilizar el nivel de energía y el ánimo.

# TIPS ALIMENTACIÓN PARA UNA MENSTRUACIÓN SALUDABLE

## Durante la fase menstrual :

- Aumenta las fuentes de **hierro** (verdura de hoja verde, pescados, carnes y legumbres)
- Aumenta el **omega 3** (pescados azules pequeños y semillas de chía)
- Aumenta el **magnesio** (espinacas, frutos secos, aguacate y plátanos).



## Durante la fase folicular:

- Aumenta las fuentes de **vitamina C** (brócoli, pimiento, tomate, frutas cítricas)
- Aumenta el **calcio y la vitamina D** (tofu, espinacas, kale, acelgas, lácteos, pulpo, exposición solar, etc).

## Durante la fase de ovulación:

- Aumenta las vitaminas **B6, B12 y B9** (acelgas, kale, canónigos, legumbres, aguacates, hígados, mejillones)
- Aumenta los alimentos ricos en **antioxidantes** (frutos rojos, granadas, brócoli).

## Durante la fase lútea:

- Aumenta las fuentes de **zinc** (mariscos, tahini, frutos secos, huevos)
- Aumenta las vitaminas del **grupo B** (plátanos, carnes, sardinas, pistachos, nueces y semillas).



# NUTRICIÓN Y FERTILIDAD

Cuando estás buscando quedarte embarazada —y el positivo tarda en llegar— cada pequeño gesto cuenta. Una de las formas más poderosas en las que puedes **cuidar de ti y preparar tu cuerpo para recibir vida es a través de lo que comes**.

Los **alimentos que eliges cada día no solo te nutren a ti, sino que también están creando el entorno ideal para que tu futuro bebé pueda crecer fuerte y sano** desde el primer momento.

Comer de forma equilibrada, con alimentos ricos en vitaminas y minerales, no significa hacer dieta ni obsesionarse. Significa **darle a tu cuerpo el amor y la energía que necesita para que tus hormonas trabajen en armonía**.

Y cuando llegue el embarazo, un aumento de peso saludable será parte natural del proceso, fruto de **nutrirte con consciencia, no con culpa**.



# NUTRICIÓN Y FERTILIDAD: FACTORES QUE AFECTAN



- **Infertilidad:** afecta al 15-20% de parejas en edad fértil.
- **Desequilibrio energético:** tanto el déficit como el exceso energético afectan a la secreción de GnRH, LH y FSH.
- **Amenorrea hipotalámica / triada de la mujer atleta:** derivadas de escasez energética\*
- **Endometriosis:** migración de tejido endometrial del útero a otra parte del cuerpo pudiendo comprometer el desarrollo folicular, la ovulación, el desarrollo embrionario y la implantación, ocasionando dolor e inflamación. Para disminuir los síntomas se aconseja potenciar el consumo de alimentos antiinflamatorios (pescado azul, frutos secos, frutas, verduras, especias, etc...).
- **Exceso de grasa:** inhibe oxidación lipídica y altera el eje hormonal.

# NUTRICIÓN Y FERTILIDAD: FACTORES QUE AFECTAN

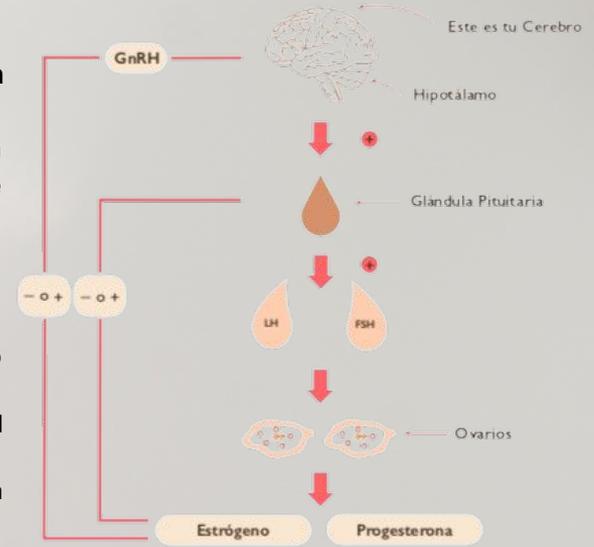
**Amenorrea hipotalámica / triada de la mujer atleta:** derivadas de escasez energética.

**¿Qué es la amenorrea hipotalámica?**

Es una **ausencia del periodo menstrual** (amenorrea) causada por una **disfunción en el hipotálamo**, una parte del cerebro que regula muchas funciones hormonales. Ocurre cuando el cuerpo **disminuye o detiene** la producción de la hormona **GnRH (hormona liberadora de gonadotropinas)**, lo que a su vez reduce las hormonas LH y FSH necesarias para la ovulación y menstruación.

**Causas comunes:**

- **Ejercicio** **excesivo**
- **Estrés** **físico** **o** **emocional**
- **Pérdida** **de** **peso** **significativa**
- **Trastornos** **alimenticios** (como **anorexia** **o** **bulimia**)

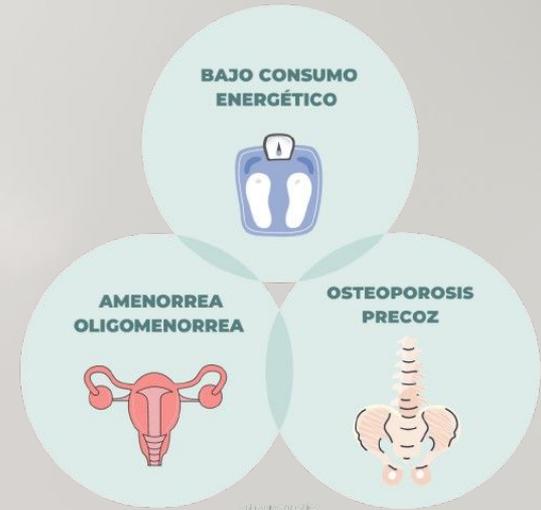


# NUTRICIÓN Y FERTILIDAD: FACTORES QUE AFECTAN

## ¿Qué es la tríada de la mujer atleta?

Es un **síndrome** que se da en mujeres atletas y que involucra **tres componentes interrelacionados**:

1. **Baja disponibilidad energética**  
(con o sin un trastorno alimenticio)  
→ No se consume suficiente energía para cubrir el gasto del ejercicio + las funciones básicas del cuerpo.
2. **Disfunción menstrual**  
→ Incluye la **amenorrea hipotalámica**. El cuerpo detiene la ovulación y menstruación para ahorrar energía.
3. **Baja densidad ósea**  
→ Puede llevar a **osteopenia** u **osteoporosis** temprana, aumentando el riesgo de fracturas.



# NUTRICIÓN Y FERTILIDAD: FACTORES QUE AFECTAN



- **Factores físicos o patológicos:** infecciones, enfermedades tiroideas, fluctuaciones de peso, estrés, alcohol, fármacos.
- **Factores psicológicos:** el estrés es uno de los factores más negativos que aparecen en las parejas que quieren concebir. El **hipotálamo** es la glándula que controla las hormonas reproductivas, pero es extremadamente **sensible al estrés**. Por lo tanto, una situación de ansiedad o estrés comunican al hipotálamo que la ovulación se puede suspender (los niveles de estrógenos son tan bajos que no hay ovulación).
- **Fertilidad masculina:** alterada por estrés oxidativo (ROS), mala calidad espermática, obesidad, toxicidad ambiental y malos hábitos.
- **Factores ambientales:** tabaco, alcohol, actividad física, disruptores endocrinos (moléculas químicas que interfieren con las funciones hormonales y pueden alterar el sistema reproductivo. Plásticos, pesticidas y metales pesados presentes en envases, alimentos o en el ambiente).

# NUTRIENTES QUE PUEDEN MEJORAR LA FERTILIDAD

## Claves nutricionales:



- **Zinc:** mejora ovulación y reduce riesgos en el embarazo. Carne, marisco, lácteos, legumbres, frutos secos.
- **Folato:** las vitaminas del grupo B son necesarias para la división celular y evitar posibles problemas del tubo neural del bebé. La ingesta de vitamina B9 durante el embarazo debe aumentar a 400ug/día y podemos obtenerla a partir de los vegetales de hoja verde oscura, frutos secos y legumbres. La vitamina B12 la encontramos en las proteínas de origen animal como la carne, pescado y los huevos.
- **Hierro:** durante el embarazo, las necesidades de hierro aumentan progresivamente debido al aumento del volumen sanguíneo.

Es importante que la mujer que quiera quedarse embarazada presente unas concentraciones de hierro suficientes antes y durante el embarazo. Legumbres, carne, brócoli o frutas secas entre otros.

# NUTRIENTES QUE PUEDEN MEJORAR LA FERTILIDAD

## Claves nutricionales:



- **Omega-3 (EPA y DHA):** desarrollo fetal, prolongación de gestación, reducción depresión perinatal.
- **Vitaminas B6, B9, B12:** clave en homocisteína, prevención de pérdidas gestacionales. Carne magra, cereales integrales.
- **Yodo:** imprescindible para la función tiroidea y desarrollo neurológico. Sal yodada, lácteos, algas, mariscos, pescado, carne y huevo.
- **Antioxidantes:** los radicales libres producidos por el estrés oxidativo del cuerpo pueden afectar considerablemente la fertilidad femenina. Las vitaminas A, C y E (sobre todo presentes en las frutas, verduras y grasas saludables) ayudan a disminuir este proceso de oxidación además de que son necesarias para el desarrollo de la placenta. Frutos rojos, brócoli, pimiento, coliflor, piña, repollo, limón...

# NUTRICIÓN Y EMBARAZO



Buscar un bebé es una etapa llena de ilusión, preguntas y emociones.

Es un momento en el que empezamos a mirar nuestro cuerpo con otros ojos, preguntándonos si está preparado para **recibir una nueva vida**. Una de las cosas que a veces sorprende es que, incluso antes de quedarnos embarazadas, nuestro **cuerpo puede empezar a cambiar**, y uno de esos cambios puede ser un pequeño aumento de peso. Pero no se trata solo de kilos: **se trata de cómo nos cuidamos, de lo que comemos, y de cómo nutrimos nuestro cuerpo para que esté listo para lo que viene.**

La **nutrición** juega un papel clave en todo este proceso. Comer bien no es solo importante una vez que llega el embarazo, sino también antes, cuando estamos preparando el terreno. Una alimentación equilibrada puede ayudarnos a mejorar la **fertilidad, regular el ciclo y aumentar las posibilidades** de que ese positivo llegue antes. Además, sentirnos bien con nosotras mismas, con energía y en equilibrio, también influye mucho en este camino.

## AUMENTO DE PESO EN EL EMBARAZO

<b>Bebé</b>	3-4 kilos
<b>Mamas</b>	1-1,5 kilos
<b>Reservas grasas maternas</b>	3-4 kilos
<b>Placenta</b>	500g
<b>Crecimiento uterino</b>	900g
<b>Líquido amniótico</b>	900 gramos - 1 kg
<b>Sangre</b>	1,2 kg
<b>Fluidos corporales</b>	1,2 kg
<b>Total</b>	11-14 kg



# AUMENTO DE PESO EN EL EMBARAZO

## ¿Aumento de calorías en la dieta?



- Para tener un bebé saludable, necesitamos alrededor de **300 calorías adicionales diarias después del primer trimestre** y particularmente más adelante en su embarazo, cuando el bebé crece con rapidez.
- Una manera de satisfacer las necesidades aumentadas de nutrientes para ti y tu bebé es llevar una dieta **VARIADA**.
- Cuánto peso se necesita aumentar durante el embarazo depende de el peso antes del embarazo. Durante los primeros tres meses (primer trimestre) la mayoría de las mujeres pueden aumentar entre 900 gramos y 1,5 kilos, **aunque no es necesario**.

# AUMENTO DE PESO EN EL EMBARAZO

## ¿Aumento de calorías en la dieta?



- **El aumento de peso debe ser estable durante el segundo y el tercer trimestre.**
- La mayoría de las mujeres aumentan de 1-1,5 kilos cada mes.
- Para la mayoría de las mujeres, entre **9 y 14 kilos** es un aumento de peso saludable.
- **Demasiado o muy poco aumento de peso puede causar problemas de salud para la madre y para el bebé.**
- **Poco aumento de peso materno se asocia con un mayor riesgo de** bebés de bajo peso al nacer, crecimiento fetal retardado, partos por cesárea, nacimientos prematuros e incapacidad para comenzar a amamantar.

# ¿QUE DEBEMOS EVITAR?

## En la dieta preconcepcional

- **Cafeína (>2 tazas), alcohol, tabaco**
- **Pescados grandes (atún rojo, pez espada):** riesgo por mercurio y disruptores endocrinos.
- **Quesos sin pasteurizar, carnes crudas o embutidos no cocidos** (\*por prevención )
- **Huevos crudos, foie, mayonesa casera...**(\*por prevención )
- **Comidas grasas, procesadas, azucaradas**
- **Alimentos contaminados por BPA, ftalatos, parabenos**
- **Exceso de vitamina A (hígado) y de yodo (algas)** (\*por prevención )



# ALIMENTACIÓN Y ABORTO

La malnutrición, en este caso, ocurre cuando la madre tiene bajo peso, déficit de vitaminas y/o minerales, sobrepeso u obesidad aumentando las **probabilidades de riesgo de aborto**.

- **Déficit de vitamina B9:** se relaciona con el riesgo de aborto espontáneo en algunos estudios. Fruta, verdura y legumbres.
- **Déficit de vitamina B12:** los niveles de hierro y B12 aumentan durante el embarazo.
- **Déficit de vitamina D:** puede aumentar la tasa de aborto durante las primeras semanas del embarazo. Según estudios recientes, esta vitamina mejora las condiciones del endometrio para que el embrión tenga más probabilidades de implantación. La exposición solar es el factor principal en la producción de calciferol (vitamina D3). También podemos encontrarla (en menor proporción) en alimentos como los lácteos, pescado azul y el huevo.
- **Déficit de zinc y cobre:** la deficiencia de uno o dos de estos oligoelementos puede provocar en la mujer aborto espontáneo, malformaciones, retraso en el crecimiento o prematuridad del bebé. Una alimentación variada nos aporta estos nutrientes en su cantidad adecuada.

# ALIMENTACIÓN Y ABORTO

- **Yodo:** su deficiencia puede provocar muertes intra-útero. **Lo encontramos en la sal yodada de mesa,** el pescado y el marisco.
- **Sobrepeso:** la obesidad y el sobrepeso están relacionados con resultados adversos fetales y neonatales como hipoglucemia, ictericia, malformaciones congénitas e incluso abortos espontáneos. Asimismo, los hijos de mujeres con sobrepeso tienen un 40% más de probabilidad de tener sobrepeso en su vida adulta y sufrir enfermedades crónicas (cardiovasculares, síndrome metabólico, diabetes tipo II) que las mujeres que tienen un peso saludable.
- **Tabaco:** fumar durante el embarazo también eleva las probabilidades de tener un parto de feto muerto, un parto prematuro o un bebé con bajo peso al nacer.
- **Preeclampsia:** se presenta como hipertensión y proteína en la orina. Para tratar la preeclampsia, además de seguir unas correctas pautas de alimentación, es imprescindible hidratarse, disminuir el consumo de sal y controlar el peso.
- **Diabetes:** las gestantes diabéticas tienen de dos a tres veces más riesgo de presentar complicaciones

# OTROS FACTORES CLAVE-DISRUPTORES ENDOCRINOS

La fertilidad es impactada por un entorno actual complejo.

Hoy en día, se vive en un entorno plegado de materiales sintéticos de los que no todos son inocuos. Los disruptores endocrinos son químicos que interfieren en el funcionamiento de órganos secretores de hormonas sin provocar una anomalía visible; un fallo puntual agudo, que, prolongado en el tiempo, puede derivar a una patología con mayor repercusión. Estos disruptores **pueden imitar a las hormonas naturales del organismo** y ocupar su lugar en receptores celulares alterando la vía de ejecución habitual.

- **BPA, ftalatos, triclosán, dioxinas:** afectan el eje hormonal y ovárico/testicular.
- Actúan como "imitadores hormonales" y pueden bloquear receptores hormonales.
- Efectos no lineales y acumulativos → evitar exposición desde la preconcepción.



Alimentos



Envases de plástico



Productos higiene personal y limpieza



Electrodomésticos



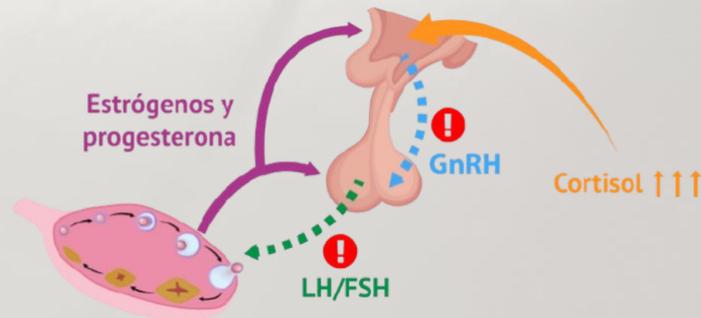
Tejdos

## OTROS FACTORES CLAVE-DISRUPTORES ENDOCRINOS

- **Bisfenol A:** asociado a la infertilidad femenina al afectar a las funciones del oviducto, útero y ovario. Además, el BPA afecta al eje hipotálamo-pituitario-ovárico que altera la secreción de hormonas liberadoras de gonadotropina en el hipotálamo.
- **Ftalatos:** encontrados en restos urinarios de mujeres infértiles junto a un menor recuento de folículos antrales. También existe relación con la exposición a estos tóxicos y el tiempo de embarazo.
- Los **parabenos y el triclosán** se relacionan ligeramente con el tiempo de embarazo.
- Los disruptores endocrinos, en el hombre, se sospecha que pueden afectar a la acción de los andrógenos. Esto repercute en la reproducción masculina al interrumpir la diferenciación y el desarrollo normal de los gametos.

# OTROS FACTORES CLAVE-EDAD, OBESIDAD, ESTRÉS Y FERTILIDAD

- A partir de los 35 años: disminuye la cantidad y calidad ovocitaria y espermática.
- **Obesidad femenina:** aumenta abortos espontáneos, altera folículos, eleva insulina, triglicéridos, PCR.
- **Obesidad masculina:** reduce testosterona, espermatogénesis, afecta morfología espermática.
- **Estrés crónico:** desequilibra ejes hormonales y disminuye fertilidad. El apoyo psicológico mejora tasas de concepción.



## CONCLUSIÓN



Cada **cuerpo es distinto**, cada camino hacia la maternidad es único, y **no hay una sola forma de vivir este proceso**. Lo importante es que te sientas **acompañada, informada** y, sobre todo, **conectada contigo misma**.

Cuidar tu alimentación, entender los cambios de tu cuerpo y escucharlo con amor es una forma poderosa de prepararte para recibir a tu bebé.

**Recuerda: esto no va de perfección, va de bienestar**. Va de dar pequeños pasos cada día para sentirte mejor, para estar fuerte, y para construir ese espacio cálido y seguro que un día será el hogar de una nueva vida.

*Confía en tu cuerpo, confía en tu proceso. Estás haciendo mucho más de lo que crees.*



**¡GRACIAS!**

---

 **FITMYLEGS**