



## Estrés e infertilidad

No está claro exactamente cómo el estrés afecta la infertilidad. Se desconoce si los altos niveles de estrés pueden prevenir el embarazo o afectar las probabilidades de una mujer de concebir. Lo que sí sabemos es que reducir el estrés mejora la calidad de vida durante los períodos de grandes desafíos personales.

### ¿Qué es el estrés?

El estrés generalmente se define como un evento que una persona ve o siente como amenaza. Para protegerse, el organismo genera una respuesta de "lucha o huida."

### ¿Cómo puede afectar el estrés a un paciente con problemas de infertilidad?

A veces, los pacientes con problemas de infertilidad responden al estrés que provoca ser incapaces de concebir con la actitud de buscar agresivamente tratamientos o intervenciones. Otros pacientes se retraen y se aíslan de sus familiares, sus amigos y su comunidad. Ninguno de estos extremos es ideal para los pacientes que buscan tratar sus problemas de infertilidad y formar una familia.

### ¿Cómo puedo reducir mi estrés?

Tener menos estrés en su vida mientras se somete a un tratamiento de infertilidad no puede resultar, por sí solo, en un embarazo. Sin embargo, desarrollar mejores estrategias para tolerar el estrés relacionado con el diagnóstico y el tratamiento de la infertilidad le puede ayudar a tomar el control y mejorar el bienestar general.

Se ha demostrado que el estrés sí interfiere con la toma de decisiones racionales y bien pensadas. Reducir el estrés puede ayudar a los pacientes a investigar, explorar y considerar todas las opciones disponibles con una mentalidad más clara. Si se reduce el estrés, se pueden considerar de una manera más efectiva las ventajas y desventajas de un tratamiento respecto a otro.

Reducir el estrés es bueno para la salud. Aunque nadie espera que los pacientes enfrenten el tratamiento de la infertilidad sin estrés, buscar formas de minimizar el estrés durante el tratamiento puede ser de ayuda. Es útil para los pacientes buscar formas de reducir la carga de los tratamientos contra la infertilidad y los protocolos médicos.

Hay muchas técnicas para reducir el estrés. Algunos de los métodos más populares entre los pacientes con problemas de fertilidad son:

- La acupuntura
- El ejercicio aeróbico (puede reducirse durante el tratamiento)
- La colaboración con expertos en la reducción del estrés
- La ensoñación dirigida
- Llevar un diario
- Escuchar música
- La terapia con masajes
- La meditación
- Los grupos de mente y cuerpo
- La concentración
- La relajación progresiva de los músculos
- La psicoterapia y la terapia cognitiva del comportamiento
- Los libros de autoayuda
- Los grupos de ayuda o educación
- La visualización
- Caminar o pasear
- El yoga

### ¿Cómo puedo ayudar a mi amigo o ser querido?

Los amigos y seres queridos se enfrentan a un desafío. Decirles a los pacientes que no estén estresados puede hacerlos sentir más responsables y culpables por "causar" su propia infertilidad.

Decirle a alguien que se relaje puede causar más estrés. Sin embargo, preguntarle a su pareja o amigo cómo se siente y sugerirle formas concretas y pragmáticas de reducir el estrés mejorará la calidad de vida del paciente y le devolverá parte del control. Para muchas personas que luchan contra la infertilidad, tener amigos o seres queridos que las escuchen es gran ayuda.

El objetivo de la reducción del estrés es encontrar la técnica que mejor se ajuste a las necesidades del paciente y procurar minimizar el estrés, no eliminarlo.

Revisado en 2014

Para obtener más información sobre éste y otros temas de salud reproductiva, visite [www.ReproductiveFacts.org](http://www.ReproductiveFacts.org)