

**“GUIA PARA EL CONOCIMIENTO DE
LA ESTERILIDAD”.**

**UNA AYUDA DURANTE EL
TRATAMIENTO.**

Dr. José Luis Neyro.
Servicio de Ginecología.
Hospital de Cruces.

INTRODUCCION:

El deseo de tener un hijo es algo natural y la mayoría de las mujeres planean experimentar el embarazo y el nacimiento de su bebé en un momento determinado de sus vidas adultas. La concepción en sí misma esta implícita en el instinto reproductivo que todas las especies animales tienen y la humana, que forma parte del reino animal, no podía diferenciarse del resto en esto tampoco. Aunque concebir un bebé puede parecer la cosa más fácil del mundo, realmente no es el caso de muchas parejas.

Este trabajo explora las implicaciones de la esterilidad y las opciones de tratamiento, los efectos que pueden tener en usted, sus emociones, su sexualidad y las relaciones con su pareja. También le presenta una serie de vías con las que usted y su pareja pueden afrontar la falta de descendencia. A lo largo de la extensión del presente trabajo, en los márgenes, puede anotar los comentarios o las preguntas que se le ocurran a lo largo de la lectura para consultarlas con su médico.

Deseamos profundamente que este trabajo le resulte de utilidad **una vez que ha terminado su etapa de estudios diagnósticos** y afronta, con su pareja, la época de los tratamientos de reproducción. **No pretende en ningún caso sustituir la consulta del médico;** más bien, **es la expresión de la experiencia de más de veinte años dedicados al estudio y tratamiento de la esterilidad por parte del autor y tan solo pretender servir como guía para la ayuda en el largo camino que los estudios de fertilidad y los tratamientos de esterilidad pueden suponer a muchas de las parejas que cada día intentan afrontar el instinto de la reproducción** con las dificultades que, en ocasiones, plantea la propia naturaleza.

ACLARANDO ALGUNOS TÉRMINOS:

Por comenzar por algún sitio, es preciso aclarar que **la fertilidad no es “algo” que uno tiene sino que es una circunstancia que comparte con su pareja;** por tanto nadie es fértil ni estéril a priori. De hecho se puede ser fértil con una determinada pareja y tan solo un año más tarde, perfectamente estéril con otra pareja distinta. Así pues y asumiendo que pertenecemos a la especie con más baja fertilidad de todos los mamíferos, diremos que **la probabilidad mensual de concebir para una pareja joven y sana no es casi nunca superior al 25%.** Por tanto, **cualquier técnica de reproducción deberá acercarse o superar por mero intento ese ideal del 25% ya citado.** Así pues, si en el centro donde usted está siendo estudiada y tratada, la técnica de reproducción en cuestión no supera este fatídico 20-25%, puede usted asegurar sin temor a equivocarse que las circunstancias de ese centro son perfectibles y debe usted consultar sobre la posibilidad de mejorarlas de forma importante.

Para finalizar este corto capítulo de aclaraciones, es necesario distinguir desde el principio dos términos que en otros idiomas tienden a confundirse y que en castellano significan dos cosas bien distintas: **esterilidad** e **infertilidad**. Se entiende por **esterilidad** aquella situación en la que **una pareja no consigue el embarazo a pesar**

de un adecuado número de relaciones sexuales, transcurridos de 12 a 24 meses (período variable en función de la edad de la mujer). Es suficientemente conocido que la fertilidad de la mujer disminuye de manera importante más allá de los 35 años y por tanto el período de búsqueda del primer embarazo antes de considerar que existe un problema es cambiante para cada tramo de edad: así, podremos esperar más tiempo en la mujer de 28 años que en aquella que se plantea su fertilidad por primera vez a los 38.

Sin embargo, por **infertilidad** entendemos aquella situación en la **una determinada pareja independientemente de los tiempos considerados no consigue recién nacidos a término**. Aquí se incluirían parejas con fertilidad probada y que sin embargo, tienen abortos de repetición o mortinatos sin explicación. También, todas aquellas parejas que conciben niños con malformaciones de forma habitual por diferentes taras genéticas, previamente conocidas o no.

ANTECEDENTES DE LA ESTERILIDAD:

La esterilidad generalmente se define, ya lo decíamos arriba, como la incapacidad que tiene una pareja de concebir después de un año de relaciones sexuales sin protección frente al embarazo y, no lo olvidemos, con un adecuado número de relaciones sexuales completas. La mayoría de las parejas asume que son fértiles y esperan concebir pronto después de dejar de tomar medidas anticonceptivas. Sin embargo, **casi un 15 - 16% de todas las parejas en edad de concebir tienen dificultades para conseguirlo** y alrededor de una cuarta parte experimentarán, al menos, un período de esterilidad alguna vez durante sus vidas.

Causas de la esterilidad:

La mayoría de las parejas que tienen dificultades para conseguir el primer embarazo no son estériles sino que, en muchas ocasiones, son subfértiles; ésto es, tienen una posibilidad reducida de concebir espontáneamente de forma natural. Deberán, por tanto, esperar un tiempo mucho mayor que el deseado para concebir su primera gestación.

Las **causas conocidas más habituales de esterilidad** son defectos en los espermatozoides, escaso número de los mismos o disminución en la movilidad de todos ellos, alteraciones en la ovulación o en otras ocasiones, obstrucciones parciales o totales de las trompas de Fallopio. Existe además, un grupo numeroso de esterilidad de “origen desconocido”, en la que después de un exhaustivo trabajo de investigación por parte de sus ginecólogos, éstos no son capaces de identificar causa alguna que altere la fertilidad y, sin embargo, los embarazos no acaban de llegar. Esta circunstancia ocurre cuando una pareja no puede concebir después de 18 meses de relaciones sexuales sin protección frente al embarazo y, en ocasiones, al menos algunos autores han señalado la existencia de diversos factores psicógenos que pudieran ayudar a explicarnos dicha particular forma de esterilidad. Sea como fuere, en cualquier caso, no somos capaces de aislar causa orgánica después de un detenido estudio de fertilidad.

Entre las parejas que buscan ayuda médica, la esterilidad es exclusivamente un **problema de la mujer en alrededor del 40%** de los casos y exclusivamente **del hombre en alrededor del 30%** de las ocasiones. En el resto de los casos, la esterilidad aparece por problemas en ambos miembros de la pareja o no se puede explicar la causa de la falta de descendencia.

Algunos datos de interés caben ser señalados en este momento:

- La OMS cree que **entre 60 y 80 millones de parejas en el mundo son estériles**.
- Entre un 2 y un 10% de las parejas no pueden concebir un bebé por medios naturales y entre un 10 y un 25% más son incapaces de tener un segundo o tercer bebé.
- Se calcula que alrededor **de una de cada 6 parejas busca la ayuda para conseguir un embarazo**. Esta ayuda puede ir desde consejos básicos de su médico hasta someterse a una terapia compleja de fecundación in vitro (FIV).

El tratamiento ofrece esperanza:

Un diagnóstico de esterilidad no tiene por qué significar no tener hijos. A menudo simplemente significa que quedarse embarazada es un reto que puede superarse con éxito gracias a un tratamiento médico. Los tratamientos de hoy en día ofrecen un índice favorable de éxito y **aproximadamente 3 de cada 4 mujeres se quedarán embarazadas como resultado de dicho tratamiento**.

EXPERIMENTAR LA ESTERILIDAD:

Tener familia propia es un sueño universal, un deseo inherente a todos los seres humanos, un instinto básico que obliga a todas las parejas a plantearse en algún momento de su existencia la posibilidad de concebir y perpetuarse. La idea de no poder ejercer la fertilidad hace que usted y su pareja se sientan incómodos porque algo no funciona; el objetivo debe ser, ya desde el comienzo, no sentirse culpables: uds. No desean su situación ; ni han hecho nada para merecerla!

Saber que ustedes tienen un problema de esterilidad les puede llevar a tener emociones dolorosas y difíciles. Supone volverse a plantear cosas que usted había dado por hechas: niños y vida familiar, continuidad genética, perpetuar su apellido tal vez, la experiencia de la concepción, el embarazo y el nacimiento, el significado de su plan de vida, su matrimonio, su vida en pareja, su sexualidad a veces, su esperanza de futuro compartido, la alegría por el nacimiento de familiares, quizás de los hijos de amigos de su entorno más cercano... Los siguientes, son tan solo algunos buenos ejemplos de **sentimientos comunes experimentados por muchas personas que se enfrentan a un problema de infertilidad y/o de esterilidad:**

1.- Confusión:

“Simplemente asumí que era fértil, casi sin pensarlo; ¿ quién piensa que no lo va a ser algún día?. De hecho, incluso tomé medidas anticonceptivas durante años

para evitar el embarazo y parece irónico que ahora no pueda concebir. Y no sé por qué no puedo. Estoy muy confusa sobre toda esta situación y me resulta difícil encontrar sentido a todo esto”.

2.- Frustración:

“Supe de mi esterilidad después de tratar de quedarme embarazada durante algún tiempo. Ahora parece que mi vida se ha detenido, paso mucho tiempo acudiendo al médico, sometíendome a pruebas y tratamientos. Algunas veces me siento frustrada e impotente”.

3.- Miedo:

“Para mí, pasar por la infertilidad ha traído muchos miedos y preguntas: ¿cuánto durará?, ¿qué pasará si nunca soy madre?, ¿por qué mi cuerpo no ha hecho lo que yo quiero?. Tenía miedo de mis sentimientos, miedo de mi cuerpo y miedo del futuro”.

4.- Replanteamiento:

“Cuando comprendimos que los hijos no llegarían tan fácilmente, nos tuvimos que replantear nuestra vida en común; nuestra pareja empezó a funcionar de forma diferente, no tan fluída como hasta entonces”.

5.- Aislamiento:

“Me sentí como la única mujer que conocía que había pasado por esto. Me alejé de mis amigos debido a que ver a sus hijos me producía mucho dolor. Me sentí muy sola, como si nadie me comprendiera”.

6.- Culpa y vergüenza:

“No podía aceptar que fuera un problema médico. Comencé a culparme a mí mismo y a preguntarme el motivo por el que era castigado. No podría averiguar qué había hecho para merecer la esterilidad. Mi autoestima estaba por los suelos y me sentí completamente fracasado. Comencé a preocuparme de lo que pensaría mi familia y si mi mujer se quedaría conmigo si no conseguía dejarla embarazada”.

7.- Ira:

“Me enfado con cualquier cosa. Mi cuerpo, mi pareja, mi familia y mis amigos. Me enfado mucho cuando oigo casos de abandono o abuso de niños y pienso: ¿por qué esa gente tiene hijos si no pueden quererlos?. También me enfado cuando tengo que escuchar consejos bien intencionados. El oír comentarios como “no los estáis intentando lo suficiente” o “deberíais considerar la posibilidad de adoptar un niño”, simplemente me ponen furioso e irascible”.

8.- Tristeza y desesperanza:

“Siento que mi futuro está en la cuerda floja y que no puedo esperar nada.

Estoy triste por el stress que la esterilidad condiciona en mi pareja y en mi carrera profesional. Estoy muy apesadumbrada por tener que poner mi vida en suspenso mientras intento quedarme embarazada. Odio no tener ninguna respuesta o garantías definitivas. El qué pasará este mes...me desajusta, me vuelve loca”.

ENFRENTARSE A LA ESTERILIDAD COMO PAREJA:

La esterilidad puede traer muchos cambios en su relación como pareja. Puede unirlos aún más, ya que el apoyo mutuo y la comprensión llevan a una mayor penetración e intimidad. Pero también pueden surgir sentimientos de culpa y resentimiento, en especial si no se ve una solución a la vista. Como pareja, ustedes tendrán muchos sentimientos comunes cuando se enfrenten a la esterilidad, tales como sentir que no controlan sus vidas ni sus emociones.

Algunos de esos sentimientos y algunas de esas situaciones pueden expresarse en los siguientes comentarios:

- **Pérdida del control:**

Usted y su pareja probablemente han planeado sus vidas para comenzar una familia en el momento más favorable. Usted puede haber estado utilizando métodos anticonceptivos durante años y esperado hasta que sus carreras profesionales estuvieran establecidas o consiguieran una vivienda acorde con sus expectativas, por ejemplo, antes de intentar concebir. Un diagnóstico de esterilidad puede restar la sensación de control de su vida juntos.

- **Expresando sentimientos-las diferencias:**

Usted y su pareja están también afectados por la esterilidad de formas distintas, relacionadas con la forma en que se ha educado al hombre y a la mujer para que piensen, sientan y actúen. **Como mujer usted se puede sentir responsable del peso de la esterilidad de una forma distinta a la de su marido.** Como resultado, usted puede experimentar sentimientos negativos como dolor, ira y miedo que le pueden llevar a sentir ansiedad y depresión. Esos sentimientos son muy comunes y a menudo provocan fricciones que pueden causar problemas en sus relaciones afectivas.

Sin embargo, **los hombres se sienten más vulnerables si muestran sus emociones ya que a menudo se les ha enseñado a reprimirlas.** Están educados para “hacerse cargo”, tomar decisiones y pensar sin ser emocionales. Tienden a enfocar su energía hacia su trabajo, un lugar donde sienten que tienen más control. Algunos hombres también confiesan sentirse superados por la intensidad de las emociones de su pareja, haciendo que les resulte difícil apoyarlas.

Ambos podrán sentir que nadie más comprende por lo que están pasando y se podrán aislar de posibles fuentes de apoyo tales como amigos y otros miembros de la familia.

- **Una relación más fuerte:**

La infertilidad-esterilidad pueden poner a prueba su relación de muy diversas formas pero **si se proporcionan mutuo apoyo emocional y trabajan juntos, podrán reducir con total seguridad el stress y llegar a evitar el distanciamiento**. Incluso podría reforzar su relación a medida que ambos aprendan a reafirmar y a animar al otro y se den cuenta de que realmente se pueden apoyar el uno en el otro, puesto que **el problema compartido es menor que cuando se asume en solitario**.

SEXUALIDAD:

La imposibilidad de concebir afecta a la autoestima y a la propia valía. Esta negatividad se ve reflejada algunas veces en la sexualidad de la pareja que puede verse como la “fuente” del problema de esterilidad. Después de todo, muchas personas ven la esterilidad como una consecuencia lógica de la sexualidad de una pareja.

A medida que pasa el tiempo, usted puede encontrar que el sexo pierde su componente placentero y se convierte en algo necesario pero falto de interés. Usted y su pareja pueden darse cuenta de que han perdido espontaneidad a medida que los procedimientos médicos o los diagramas de temperatura o las relaciones sexuales dirigidas se pueden combinar para quitar diversión a su vida sexual. Pueden perder de vista al otro y lo que les llevó a convertirse en pareja. Este no era el objetivo para el que “creamos nuestra pareja”.

Estos sentimientos pueden afectar a su vida sexual pero es importante recordar que se puedan ayudar mutuamente en los momentos difíciles. **Intenten hacer cosas juntos fuera del dormitorio y mantener su vida en perspectiva**. Compartan los sentimientos con el otro. Recuerden que **su vida juntos como pareja es rica y variada y no está definida únicamente por su capacidad de concebir**.

Si durante este tiempo en sus relaciones aparece algún episodio de intolerancia, procuren no sobrevalorarlo; seguramente, si es aislado, es más común de lo que ustedes piensan y no puede ser la causa sino la consecuencia del stress del propio diagnóstico o del proceso terapéutico. En cualquier caso, coméntenlo con su médico.

LA ESTERILIDAD Y SU RELACION DE PAREJA:

La esterilidad puede tener un impacto significativo en su relación de pareja, ya lo hemos dicho más arriba. Afecta en general a ambos componentes de la misma de forma física, psicológica, social y hasta económica. **Las parejas a menudo tienen una gran variedad de emociones** entre las que se incluyen algunas de las que a continuación detallamos:

- Impotencia y sensación de desamparo “al no merecernos ésto que nos pasa a nosotros”.
- Negación ante lo que resulta más que evidente, cual es que “los niños no

- llegan”.
- Rabia por tener un problema de esterilidad que está controlando parte de sus vidas.
 - Enfado por lo injustos que son los tratamientos de esterilidad que en la mayoría de los casos asumen las mujeres en la mayor parte del trabajo.
 - Frustración con los tratamientos que no garantizan un bebé, después de gastar mucho tiempo, energías y, muchas veces, mucho dinero.
 - Deseo de luchar y tomar el control del proceso, pero desconociendo cómo hacerlo y, lo que es más grave, “si seremos capaces de hacerlo con garantías de éxito”.
 - Sentimiento de que la relación sexual se ha convertido en algo monótono, mecánico, privado de la espontaneidad de aquellos años ya pasados, “cuando no lo hacíamos por obligación”.
 - Frustración por la incapacidad de hacer planes a corto y a largo plazo.
 - Autocastigo y autoinculpación porque “quizás no merezco tener un bebé”.
 - Culpabilización psicológica porque “si hubieramos hecho ésto o aquéllo, ahora tendríamos ya nuestro bebé”.

CÓMO LE PUEDE AYUDAR SU PAREJA:

Su pareja se preocupa de usted y de la forma en que la esterilidad está afectando a su relación mutua. Su pareja quiere ayudarle de cualquier forma y en esta sección intentaremos ayudarles a ambos.

¿Qué puede hacer usted como pareja? La esterilidad es “**SIEMPRE**” un problema de pareja y la mejor forma de afrontarlo es en equipo, a través del compromiso de ambas partes. Aquí le proponemos algunas formas en las que puede ayudar a su pareja durante estos momentos difíciles.

Ecúche. Pregúntele si él / ella necesita hablar. Deje que sepa que usted está ahí para él / ella. Mientras escucha, intente mantener una mente abierta y apóyelo. Recuérdele que usted le quiere por encima de todo. Si necesita apoyo adicional como asistencia psicológica, acompañe a todas las visitas y atienda usted las explicaciones del médico. Son siempre para dos.

Sea sensible. No intente pretender que todo irá bien. No trivialice sus sentimientos o le dé falsas esperanzas. La peor manera de ayudar a nadie es engañarle, subestimarle o minimizar el problema al que se está enfrentando.

Sea paciente. Recuerde que afrontar la esterilidad es un proceso que lleva tiempo. No hay garantías, no hay acuerdos envasados, no hay ninguna respuesta correcta ni elecciones rápidas. Su pareja también necesita paciencia a medida que sus sentimientos cambian. No minusvalore o prejuzgue sus sentimientos. Permita que los tenga y déle tiempo. Dénse tiempo mutuamente para tomarlas decisiones.

Manténgase informado / a. Esto le ayudará a mantener la perspectiva sobre las decisiones que deberán tomar como pareja. Cuanta más información tengan, mejores decisiones podrán tomar ambos sobre sus opciones. Recuerde que la decisión es fruto

de la reflexión y ésta es imposible sin información. (Recuerde que [en esta misma página web](#), en el apartado de **“[artículos](#)”** tiene información suficiente y actualizada sobre los diferentes temas de la esterilidad, la reproducción asistida y sus diferentes técnicas).

Hagan cosas como pareja. Experiencias agradables con usted como una cita para comer, ir de compras o una visita a un museo le ayudaran a sentir que tiene una vida fuera de la esterilidad. No se aíslen de su grupo de amigos, de su familia, de su entorno habitual. A veces, para algunas parejas, la sorpresa de una invitación no esperada para comer juntos puede facilitar ese momento de intimidad que estaban necesitando.

Expresa su deseo de ayudar y su necesidad de ser ayudado / a. Recuerde que su deseo de escuchar y apoyar puede ayudarle mucho a manejar el stress que está experimentando. **La esterilidad es probablemente una de las situaciones más difíciles con las que se deban enfrentar jamás.**

En cualquier caso y sea como fuere, recuerde siempre que **la mejor de las guías de ayuda que uds. manejen durante su experiencia de esterilidad NUNCA SERÁN MEJORES QUE LA CONVERSACIÓN SINCERA Y DISTENDIDA CON EL MÉDICO POR UDS. ELEGIDO PARA EL DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE SU PROBLEMA DE FERTILIDAD.**

Guía publicada por **Ferring, Productos Farmacéuticos S.A.** en Enero 2.003.