



## Infertilidad afecta a casi el 15% de las parejas

La infertilidad no solo es una condición médica, sino también un reto emocional y psicológico significativo para las parejas. La incapacidad de concebir puede generar sentimientos de culpa, frustración, ansiedad y tristeza. En muchos casos, las parejas experimentan un deterioro en su relación, ya que el estrés constante y la presión social pueden llevar a conflictos.

Es fundamental entender que la infertilidad afecta a la pareja como unidad. Sin embargo, culturalmente, se ha tendido a responsabilizar a la mujer, ignorando que el hombre también puede presentar problemas de fertilidad. Esta percepción errónea no solo aumenta la carga emocional sobre las mujeres, sino que también lleva a diagnósticos y tratamientos tardíos en los hombres.

Al desmitificar la idea de que la infertilidad es solo una "cosa de mujeres", podemos visualizar que las causas de infertilidad se dividen aproximadamente en un 30% por factores femeninos, un 30% por factores masculinos, un 20% por factores combinados y un 20% por causas inexplicables.

A nivel mundial, la infertilidad afecta a entre el 10% y el 15% de las parejas en edad reproductiva. En Chile, las cifras son similares, con alrededor del 15% de las parejas enfrentando problemas para

concebir. Estos números resaltan la importancia de abordar la infertilidad como un problema de salud pública que requiere atención y recursos.

Respecto a las causas, podemos señalar que, en hombres, factores como el sobrepeso u obesidad, el consumo de tabaco, alcohol, drogas y patologías asociadas al síndrome metabólico como la diabetes mellitus tipo II, pueden impactar negativamente en la calidad y movilidad espermática. En las mujeres, podemos encontrar la endometriosis, la anovulación, inflamación y/o infección tubéutica y condiciones como el síndrome de ovario poliquístico (SOP), entre otras.

En el sistema público, cuando una pareja presenta problemas con su fertilidad, ambos son derivados desde la atención primaria a la atención secundaria, en donde serán estudiados de manera inicial: mujer con histerosalpingografía, hombre con espermiograma.

Mantener hábitos de vida saludables es crucial para preservar una fertilidad adecuada. Una dieta equilibrada, ejercicio regular, controlar el estrés y evitar el consumo de tabaco y alcohol, resultan fundamentales en la prevención.

Mantener un peso adecuado resulta vital, ya que tanto la obesidad como el bajo peso afectan negativamente en la salud.