

FERTILIDAD FEMENINA



HÁBITOS Y RUTINAS



Alimentación equilibrada

Basada en frutas y verduras con carbohidratos, grasas y proteínas de calidad.

Ejercicio regular

Paseos diarios y actividades adaptadas a cada necesidad o caso.

Buena rutina de sueño

Dormir 7-8 horas diarias. Evitar siestas de más de 30 minutos y el uso de pantallas antes de descansar. Practicar técnicas de relajación por la noche.

Reducir el estrés

Para favorecer y aliviar la carga de la búsqueda del embarazo.



Alimentos ultraprocesados

Galletas, bollos, snacks, precocinados, embutidos.

Azúcares libres

Zumos, jarabes, concentrados y miel.

Disruptores endocrinos

Evitar Bisfenol A. Se recomienda el uso de botellas y tappers reusables o de cristal.

Excitantes

Recomendable 1 café / día.

Pescados con alto contenido en mercurio

Alcohol y tabaco

Sedentarismo

Salud tiroidea



Analítica básica: TSH <2,5

Ampliar estudio (T3, T4, antiTPO, antiTGB) si sospechas de:

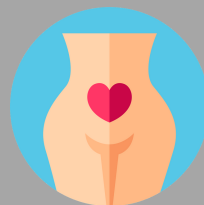
- Hipertiroidismo:

taquicardia, nerviosismo, temblor en las manos, pérdida de peso, fatiga, sensibilidad al calor, bocio.

- Hipotiroidismo:

aumento de peso, fatiga, sensibilidad al frío, piel seca, estreñimiento.

Salud hormonal (ciclo menstrual)



Analítica básica en día 3 de ciclo:

FSH, LH, ESTRADIOL, PROGESTERONA, PROLACTINA, AMH (para valorar reserva ovárica).

- Registrar el ciclo:

regularidad, tipo y cantidad de sangrado, dolor, manchados, síndrome premenstrual, y libido.

SALUD DIGESTIVA, METABÓLICA Y ABSORCIÓN DE NUTRIENTES



● Analítica básica:

hemograma, perfil lipídico, perfil glucémico, perfil hepático, vit.B12, vit B6, vit.D, ácido fólico, homocisteína, hierro, ferritina, transferrina y proteína C reactiva.

● Perfil extendido de micronutrientes:

calcio, fósforo, zinc, cobre, selenio, magnesio, sodio, potasio, molibdeno.

● Salud bucodental:

sangrado de encías frecuente, inflamación de encías, caries, etc.

● Molestias gastrointestinales:

ardor, dolor de estómago después de comer, malas digestiones, hinchazón abdominal, gases, náuseas, vómitos, estreñimiento, y diarreas frecuentes.



fivmadrid
Clínicas de Reproducción Asistida

muriembryo

