



# HOJA INFORMATIVA PARA PACIENTES

de [www.ReproductiveFacts.org](http://www.ReproductiveFacts.org)



**El Sitio Web de Educación del Paciente de  
la American Society for Reproductive Medicine**

## Optimización de la fertilidad masculina

### **¿Cuáles son las probabilidades de concebir en una pareja?**

La probabilidad de concebir en una pareja normal es del 20 % al 37 % en tres meses, del 75 % en seis meses y del 90 % en un año. De aquellas parejas que no conciben en el primer año, hasta el 50 % concebirá en el próximo año. Las parejas que han intentado concebir y no tuvieron éxito deben consultar con un especialista en fertilidad. Aproximadamente el 30% de los casos de infertilidad se deben únicamente a un factor masculino. Otro 30 % implica tanto factores masculinos como femeninos.

### **¿Cómo se evalúa la fertilidad masculina?**

La primera forma en que un médico evalúa la fertilidad masculina implica realizar un examen físico y revisar la historia clínica. Después de eso, se evalúa el semen. El semen se recolecta normalmente en un envase estéril por medio de la masturbación. El análisis de semen brinda información importante acerca de la cantidad, la movilidad y la forma de los espermatozoides. Si el recuento de espermatozoides es normal y los espermatozoides presentan una forma y una movilidad normales, es probable que la fertilidad del hombre sea normal. Si los resultados son anormales, se deben examinar los espermatozoides. Las enfermedades ocurridas o los medicamentos recibidos durante los tres últimos meses pueden perjudicar los espermatozoides eyaculados el día del examen. Las pruebas hormonales en sangre también se pueden utilizar para ayudar a evaluar los problemas de la fertilidad masculina.

### **¿Con qué frecuencia debe tener relaciones sexuales una pareja?**

Sorprendentemente, los largos períodos de abstinencia pueden disminuir la calidad de los espermatozoides. Las parejas deben tener relaciones sexuales (sexo) por lo menos dos o tres veces a la semana durante el período fértil. Una pareja tiene más probabilidades de que se produzca un embarazo si tiene relaciones sexuales cada uno o dos días durante la fase fértil; y es más probable que ocurra un embarazo si la pareja tiene relaciones sexuales dentro del plazo de seis días que finaliza el día en que se libera el óvulo (ovulación).

### **¿Existen prácticas coitales (sexuales) que pueden aumentar las probabilidades de concebir?**

Los espermatozoides eyaculados en la vagina llegan a las trompas de Falopio en cuestión de minutos, independientemente de la posición durante el coito. Además, no hay evidencia de que el orgasmo o el reposo prolongado después de tener relaciones sexuales aumenten la probabilidad de concepción. Algunos lubricantes comerciales y otras sustancias utilizadas para la lubricación como la saliva, el aceite de oliva y la vaselina KY® deben evitarse durante el período fértil. Estos productos pueden lentificar la movilidad de los espermatozoides y disminuir su capacidad de supervivencia. Es posible que usted desee analizar las opciones de lubricación con su médico, ya que existen unos pocos lubricantes cuyo uso se considera seguro cuando se intenta concebir.

### **¿La dieta afecta la fertilidad?**

La obesidad ha sido claramente vinculada a la producción deficiente de espermatozoides. Los hombres con sobrepeso interesados en la optimización de la fertilidad deben intentar alcanzar un peso corporal ideal. Los antioxidantes, como las vitaminas E y C, se encuentran en la mayoría de las multivitaminas; se ha descubierto que producen una ligera mejoría en el recuento y en la movilidad de los espermatozoides. Las frutas y las verduras también proporcionan una fuente natural de antioxidantes y deben formar parte de una dieta equilibrada y saludable.

### **¿Cuáles son los efectos del tabaquismo y del uso de drogas recreativas?**

El tabaquismo está asociado con una reducción en la calidad de los espermatozoides. Los hombres que intentan concebir deberían considerar la posibilidad de dejar de fumar inmediatamente. Además, las drogas recreativas, incluidos los esteroides anabólicos y la marihuana, están asociadas con un deterioro de la función espermática. Por lo tanto, se debe evitar su uso.

### **¿Son mejores los calzoncillos tipo "boxer" o los cortos?**

Algunos estudios sugieren que el uso de calzoncillos cortos puede elevar la temperatura de la zona del escroto y causar una disminución en la calidad de los espermatozoides. Elegir calzoncillos tipo "boxer" es una manera de evitar esto. La evidencia de estos estudios no es concluyente. De todas maneras, evitar las situaciones que producen un aumento en la temperatura del escroto (como sumergirse en una bañera con agua caliente o apoyar las computadoras portátiles en el regazo) puede mejorar la cantidad y calidad de los espermatozoides. Algunos medicamentos, así como también las enfermedades crónicas y la fiebre elevada, pueden afectar la capacidad del cuerpo para producir espermatozoides. Consulte con su médico de qué manera los medicamentos o las enfermedades pueden afectar la fertilidad potencial.

### **¿Cómo puedo mejorar las probabilidades de concebir de forma natural?**

Al igual que muchos aspectos de la salud, la fertilidad de un hombre se mejora mediante la adopción de un estilo de vida saludable. Mantener un peso ideal y una dieta rica en antioxidantes (que se encuentran en las frutas y verduras) y en multivitaminas puede mejorar la calidad de los espermatozoides. Reducir el estrés y controlar las enfermedades crónicas, tales como la presión arterial alta y la diabetes, también pueden mejorar las probabilidades de que un hombre fecunde a su pareja. Recuerde que cualquier cambio en el estilo de vida del hombre no se verá reflejado en los espermatozoides sino hasta dentro de casi tres meses. Las parejas con enfermedades subyacentes o genéticas deben acudir a un médico para poder mejorar su estado general de salud antes de concebir.

*Revisado en 2012*

**Para obtener más información sobre este tema u otros temas sobre salud reproductiva, visite [www.ReproductiveFacts.org](http://www.ReproductiveFacts.org)**