EL GRADO DE ANSIEDAD AFECTA A LA CAPACIDAD DE QUEDARSE EMBARAZADA

El estrés dobla el riesgo de infertilidad

Un estudio realizado por investigadores de EE UU revela que los problemas para quedarse encinta de algunas mujeres se deben al estrés que sufren. Los expertos han comprobado que aquellas que tienen un nivel alto de estrés tardan un 29% más de tiempo en quedarse embarazadas y su riesgo de sufrir infertilidad se duplica.

SINC 24/3/2014 14:27 CEST

El estrés antes de la concepción podría desempeñar un papel importante en la infertilidad. / CollegeDegrees360

Científicos de la Universidad Estatal de Ohio (EE UU) sugieren por primera vez que el estrés antes de la concepción podría desempeñar un papel importante en la infertilidad. Sus conclusiones se publican hoy en la revista *Human Reproduction*.

Los expertos han detectado que las mujeres con altos niveles de alfa-amilasa –un indicador biológico del estrés medido en la saliva– son un 29% menos propensas a quedarse embarazadas y tienen más del doble de probabilidades de sufrir lo que se conoce en la práctica clínica como

infertilidad.

Las mujeres con altos niveles de alfa-amilasa son un 29% menos propensas a quedarse embarazadas

"Los estudios realizados hasta la fecha muestran que la prevalencia de infertilidad, entendida como la ausencia de embarazo a pesar de las relaciones sexuales regulares sin protección durante doce meses, es del 10%-15 %", explica a Sinc la directora de la investigación, Courtney Denning-Johnson Lynch.

Este trabajo es una ampliación de un estudio anterior realizado en el Reino Unido que demostró una asociación entre el estrés y la reducción de la probabilidad de embarazo tras un seguimiento de seis meses. Pero este estudio va más allá y añade que el estrés se relaciona con un mayor riesgo de infertilidad.

"Por segunda vez hemos demostrado cómo las mujeres con altos niveles de biomarcadores de estrés (alfa-amilasa en la saliva) tienen una menor probabilidad de embarazado en comparación con aquellas con bajos niveles", explica Lynch.

Además, los autores detectaron que este efecto podría ser clínicamente significativo, ya que está asociado con un doble riesgo de infertilidad respecto al resto de las mujeres.

Relajarse para concebir

Para la realización de este estudio, los investigadores analizaron a 373 mujeres estadounidenses entre 18 y 40 años de edad –sin problemas de infertilidad conocidos y que hubieran empezado recientemente a intentar concebir–, durante doce meses o hasta que quedasen encintas.

Las muestras de saliva fueron recolectadas la mañana siguiente a la inscripción de las participantes y la mañana siguiente al primer día de su ciclo menstrual para determinar la presencia de alfa-amilasa salival y

cortisol, dos biomarcadores del estrés.

Las parejas no deben culparse a sí mismas si tienen problemas de fertilidad

"Los resultados deberían alentar a las mujeres que están pasando por dificultades para quedarse embarazadas a considerar la gestión de su estrés", añade Lynch.

"Sin embargo, las parejas no deben culparse a sí mismas si tienen problemas de fertilidad, ya que el estrés no es ni el único factor ni el más importante involucrado en la capacidad de una mujer para quedarse embarazada", concluye.

El estrés en reproducción asistida

Otro estudio publicado en 2012 ya reveló que las técnicas de reproducción asistida tienen un fuerte impacto emocional en la mujer, lo que hace aún más complicado la efectividad del tratamiento. Entre las mayores causas de estrés, destacan la ansiedad asociada a las inyecciones y al deterioro de la relación de pareja.

Los expertos sostienen que vivir una situación estresante –problemas en el trabajo, muerte de un familiar cercano, etc.– dificulta el quedarse embarazada, pero también lo hace someterse a estas técnicas de fertilidad.

Referencia bibliográfica:

Courtney Denning-Johnson Lynch. "Stress impacts ability to get pregnant". *Human Reproduction* (2014).

Copyright: **Creative Commons**

TAGS ESTRÉS | EMBARAZO | FERTILIDAD |

Creative Commons 4.0
You can copy, distribute and transform the contents of SINC. Read the conditions of our license