



SEXUALIDAD

Circunstancias que afectan la calidad del esperma

El factor masculino es el responsable del 50% de los casos de infertilidad

Por: Psicólogo Sexólogo Silvestre Faya. Sábado 19 de ene 2019.

Una de las preocupaciones que afectan a la pareja es la incapacidad para alcanzar el anhelado sueño de tener un hijo. La consulta obligada con su médico los lleva a conocer la calidad del semen del varón y si esta es deficiente, buscar mejorarla.

Alrededor de la vida sexual existen infinidad de mitos que hacen caer a las parejas en el error. Uno de ellos es la creencia de que los varones que se abstienen de eyacular por periodos prolongados van a producir un semen de mejor calidad, lo cual es falso. Lo que producen es un volumen eyaculado mayor, pero la calidad y cantidad de sus espermatozoides es mala y baja.

La mejor recomendación para las parejas que desean alcanzar la paternidad, es disfrutar cada momento que pasen tanto en la vida diaria como en la intimidad de su alcoba y que no se obsesionen con la idea de tener un hijo, porque el estrés asociado a este anhelo contribuirá a dificultarlo.

La intimidad sexual deberá buscarse por placer y con el propósito de la fecundación, siempre y cuando no se viva en una incesante presión por lograrla.

Mientras de más eyaculaciones se disponga mejor será la calidad espermática. Espermatozoides que tienen mucho tiempo reservados, serán sinónimo de célula masculina lenta, cansada e incompetente. A más eyaculaciones, espermatozoides jóvenes, frescos, capaces de fecundar y estructuralmente mejores.

ESPERMATOZOIDES FORTALECIDOS

El estrés de la vida diaria, la manera relajada de vivir haciendo el mínimo esfuerzo, caminando poco, viviendo una rutina sedentaria sin ejercicio ni actividad física, contribuirá a que sus espermatozoides aparte de pocos en cantidad, sean debiluchos y erráticos.

Aquellos que acostumbran a fumar más de tres cigarrillos por día o beber alcohol comúnmente, tenderán a producir semen de mala calidad. El sobrepeso y la obesidad son otros obstáculos para la producción de un semen de buena calidad.



Fumar diariamente reduce la fertilidad. Foto: shutterstock

Los expertos en reproducción asistida, recomiendan sólo dos o tres días de abstinencia eyaculatoria para que el semen sea de calidad, aunque sabemos que quienes disfrutan su vida sexual por placer y no porque se lo pide su especialista, disfrutan más y con mayor frecuencia logran su propósito de llegar a convertirse en padres de un bebé sano.

Por más que se anhele procrear un hijo, es muy importante no perder el vínculo amorio y sexual de la pareja, ya que parece, en muchas ocasiones, una carrera desenfrenada por el embarazo que deja terribles consecuencias en la relación amorio.

Es posible que el embarazo (si es que va a lograrse) se lleve más tiempo para alcanzarlo, pero una relación donde los amantes viven intensamente cada momento, construirán un hogar sólido para el nuevo ser que llegue a coronar sus anhelos.

CANTIDAD Y CALIDAD

El volumen eyaculado mínimo necesario deberá ser de 2 mililitros en adelante, con más de 20 millones de espermatozoides rebosantes y en movimiento, con ganas de alcanzar el óvulo y dispuestos a superar a los demás; estos son los espermatozoides que logran metas, los lideres victoriosos y contienen al menos un 4% con forma normal, cabeza y cola fuerte para que naden decididos a fecundar.

La carrera de la vida se presenta en esta veloz competencia, lo importante es mantener el ritmo, la velocidad y los que alcancen al óvulo tener una efectividad a prueba de todo, ganando el más oportuno, fuerte, poderoso.

Cada ser humano es un justo ganador de esta contienda. Inicia la vida con una meta alcanzada: la fecundación del ovulo. Las puertas de la probabilidad al éxito estarán abiertas durante su existencia.

CALIDAD ESPERMÁTICA

El varón que acude a un programa de reproducción asistida deberá acudir al laboratorio con una muestra de semen u obtenerla ahí mismo para realizar un seminograma.

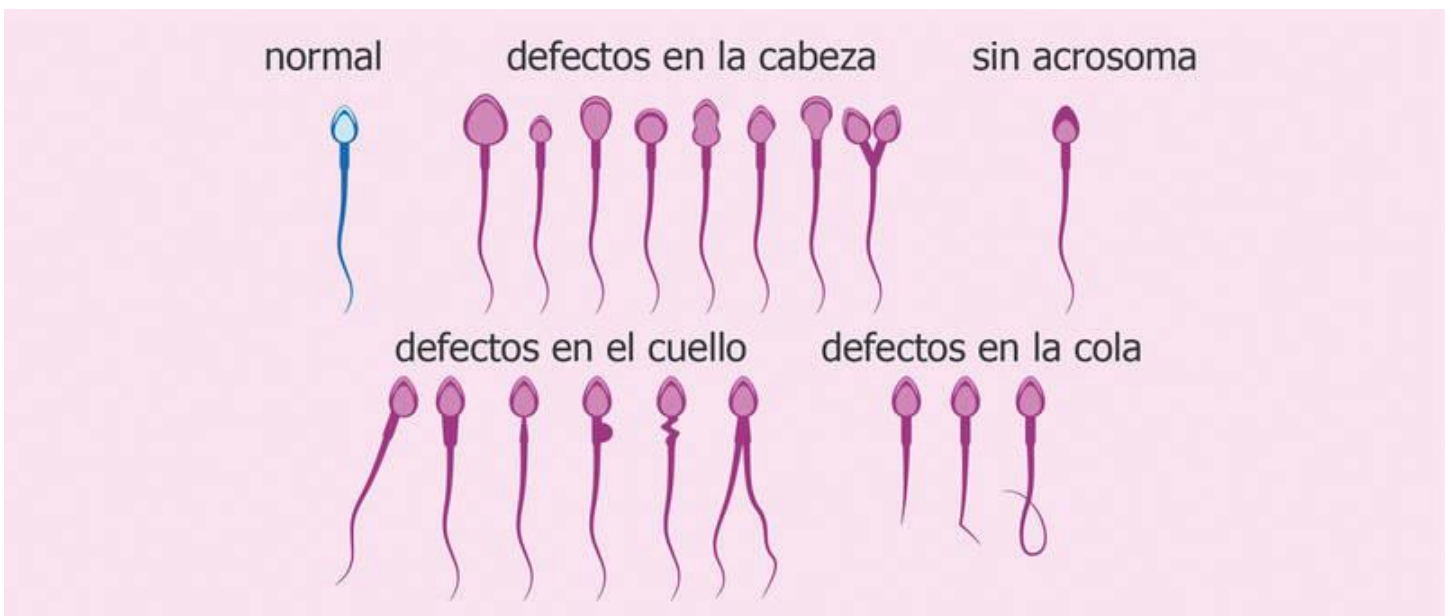


Foto: Cortesía de Silvestre Faya

Le muestra deberá entregarse antes de una hora de obtenida. Algunos varones tienen una mayor dificultad para lograrla y acuden al laboratorio con su frasco vacío, por lo que tienen que ingresar a la cabina de excitación erótica donde tienen a su disposición revistas o videos sexuales para facilitar su eyaculación. En caso de no lograrlo en el laboratorio pueden proceder a un aspirado de espermatozoides. Este primer paso

iniciará al varón en el proceso que compartirá con su compañera en la búsqueda de un embarazo.

EVALUACIÓN DEL SEMEN

El seminograma es el examen que se realiza con el fin de determinar el grado de fertilidad masculina en función del volumen, aspecto y PH del semen y el número, morfología y movilidad de los espermatozoides.

El criterio de la Organización Mundial de la Salud incluye:

Licuefacción: Eyaculado el semen a los 60 minutos queda licuado totalmente de manera normal.

Viscosidad: Muy viscoso puede atribuirse a una disfunción prostática.

Volumen: La cantidad eyaculada será de 2 ml en adelante.

Color: Blanco opalescente, ligeramente amarillo.

PH: Arriba de 7.1

Concentración de espermatozoides: Valor normal de 15 millones de espermatozoides por ml o de 39 millones en la totalidad de la muestra.

Movilidad espermática: Deberá superar al 32% los móviles.

Vivos: 58%

Morfología: El 4% deberá ser normal.

Leucocitos: 0 a 2 por campo.

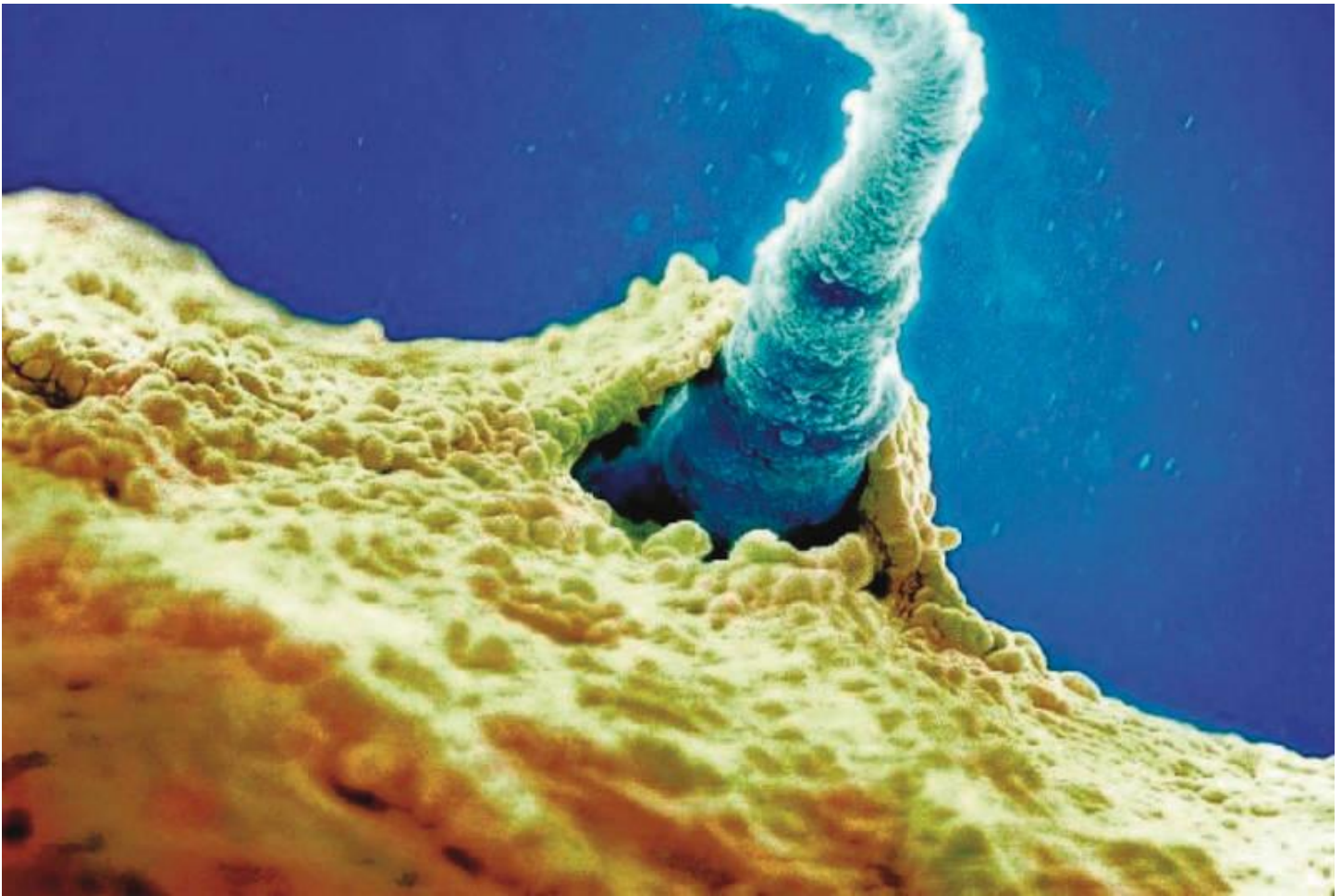


Foto: Slideshare

ANTIOXIDANTES Y FERTILIDAD

Los espermatozoides son muy vulnerables al estrés oxidativo llegando a producir infertilidad en el varón por disminución considerable de su movilidad, alteraciones en la forma y pérdida de la capacidad de penetración al óvulo.

En el líquido seminal se encuentran sustancias antioxidantes que contribuyen a contrarrestar el daño provocado por el estrés oxidativo. ¿Es posible mejorar la fertilidad con la complementación de antioxidantes? Se ha demostrado que su utilización es una ayuda importante para la recuperación de la movilidad y la calidad de los espermatozoides.

Los antioxidantes que han contribuido a obtener mejores resultados han sido: Co Enzima Q10, Vitamina E, Vitamina C, Selenio y Zinc, en diferentes combinaciones.

Muchas parejas con problemas de fertilidad luchan por tener un bebé. El anhelo de ser padres se ve más cercano. La pareja necesita enfrentar esta prueba de la vida sin perder la esencia que los mantiene unidos: el amor.

www.sexologosilvestrefaya.com