

## Tabla de contenido

[¿Por qué no puedo quedar embarazada? 5 posibles razones](#)

[5 posibles razones por las que no puedes quedar embarazada.](#)

[1.No estás ovulando](#)

[2. Tu pareja es el problema](#)

[3. Trompas de falopio bloqueadas](#)

[4. Tienes endometriosis](#)

[5. Enfermedades subyacentes](#)

[¿Puedo quedar embarazada si soy irregular?](#)

[No es lo mismo ser infértil que ser estéril](#)

[Sí, puedes quedar embarazada si tienes periodo irregular, pero...](#)

[¿Cómo calcular tus días fértiles si buscas quedar embarazada?](#)

[¿Cuándo es más probable que quedes embarazada?](#)

[Haz tu calendario menstrual](#)

[1. Prepara el calendario físico o virtual.](#)

[2. Conoce la fecha de inicio de tu periodo](#)

[3. Lleva el control de tus periodos de ovulación](#)

[4. Usa tu calendario](#)

[Las 3 mejores apps para conocer tus días fértiles](#)

[¿Cómo funcionan las aplicaciones de calendarios de fertilidad?](#)

[Aplicaciones de Calendario Menstrual que te recomendamos](#)

[Flo](#)

[OvuView](#)

[Calendario Menstrual](#)

[¿Por qué importa tu peso si quieres quedar embarazada?](#)

[¿Cómo afecta el sobrepeso tu probabilidad de quedar embarazada?](#)

[1. Tu fertilidad](#)

[2. Tu embarazo:](#)

[3. La salud del bebé:](#)

[¿Y si eres muy delgada? ¿En qué afecta tu embarazo?](#)

[1. Tu fertilidad:](#)

[2. Tu embarazo:](#)

[3. La salud del bebé:](#)

[¿Cómo saber cuál es tu peso ideal para quedar embarazada?](#)

[¿Cómo calcular tu peso ideal para quedar embarazada?](#)

[¿Cómo llego a mi peso ideal para quedar embarazada?](#)

[¿Por qué es importante la alimentación para quedar embarazada?](#)

[Los peligros de los anticonceptivos: efectos secundarios de “la pastilla”](#)

[¿Cómo funcionan los anticonceptivos? Tipos de anticonceptivos](#)

[Anticonceptivos barrera](#)

[Anticonceptivos permanentes](#)

[Métodos naturales de control de natalidad](#)

[Anticonceptivos hormonales](#)

[Los riesgos de la pastillas anticonceptivas](#)

[Embarazo indeseado](#)

[Coágulos de sangre](#)

[Otros efectos secundarios de las pastillas anticonceptivas](#)

[Síntomas de embarazo que ocurren en las primeras semanas](#)

[Aumentan tus ganas de orinar](#)

[Produces más saliva de lo normal](#)

[Cansancio y sueño](#)

[Cambios en los pechos](#)

[Aumento de la temperatura corporal](#)

[Inestabilidad emocional: Cambios de humor](#)

[Cambios en tu piel](#)

[Mañanas enfermizas](#)

[Otros síntomas y recomendaciones](#)

[¿Cómo se diagnostica el Síndrome de Ovarios Poliquísticos?](#)

[¿Cuáles son los síntomas de Ovarios Poliquísticos?](#)

[¿Cómo te afecta el Síndrome de Ovarios Poliquísticos en tu día a día?](#)

[¿Cuáles son los tratamientos más recomendados para tratar el SOP?](#)

[¿Qué puede causar que padezcas síndrome de ovarios poliquísticos?](#)

[¿El SOP se cura?](#)

[¿Puedo quedar embarazada si tengo ovarios poliquísticos?](#)

## [9 mitos y verdades sobre la ropa interior femenina](#)

[Usar tangas puede provocar problemas de salud](#)

[No es bueno dormir sin ropa interior](#)

[La ropa interior puede causar afecciones en la piel](#)

[No es bueno utilizar ropa interior moldeadora](#)

[Es malo utilizar ropa interior negra](#)

[Opta solamente por ropa íntima de algodón](#)

[Puedes usar cualquier ropa interior para entrenar](#)

[Un lavado común es suficiente para limpiar la ropa interior](#)

[Los brasieres pueden causar cáncer](#)

La Vega, República Dominicana.  
RNC: 1-31-30421-4 | [www.genialsense.com](http://www.genialsense.com)  
[info@genialsense.com](mailto:info@genialsense.com) | (809) 824-3123

---

BORRADOR, [PARTE 1](#), BLOG ACERCA DE SARA  
REQUERIDO PARA APROBACIÓN

|                      |
|----------------------|
| ENTREGADO A REVISIÓN |
|----------------------|



## ¿Por qué no puedo quedar embarazada? 5 posibles razones

Has estado intentando quedar embarazada durante un tiempo, pero nada ocurre. **¿Por qué no puedes quedar embarazada?** Existen muchas posibles razones como la ovulación irregular, problemas estructurales de tu sistema reproductivo u otro tipo de complicaciones médicas.

Mientras que la infertilidad puede presentar síntomas como periodos irregulares o fuertes dolores menstruales, la realidad es que la mayoría de sus causas son silenciosas. A pesar de que la infertilidad en el hombre rara vez presenta síntomas y en la mujer, varios casos requieren de estudios médicos, hoy te compartimos 5 posibles **razones por las que no puedes quedar embarazada.**

## 5 posibles razones por las que no puedes quedar embarazada.

### 1.No estás ovulando

Para que se de la concepción se necesita de un óvulo y un espermatozoide. Si no estás ovulando, no podrás quedar embarazada. Esta es una de las causas más comunes de la infertilidad en la mujer y puede deberse a varias condiciones.

El síndrome de ovario poliquístico es una posible causa. Existen otros motivos como que te encuentres muy por debajo de tu peso ideal, disfunción tiroidea, exceso de actividad física y otros pocos conocidos como la **hiperprolactinemia** (un nivel anormalmente alto de prolactina en la sangre).

Muchas mujeres con problemas de ovulación presentan periodos irregulares. Aún así, es importante que sepas que un periodo irregular no te garantiza que la ovulación esté ocurriendo.

Puede que te interese: ¿Puedo quedar embarazada si soy irregular?

### 2. Tu pareja es el problema

La mujer debe llevar al bebé, pero esto es un juego de dos. Desde un 20% al 30% de las parejas descubren factores de infertilidad de ambas partes.

Algo que también debes de saber es que la infertilidad masculina raramente presenta síntomas. Por ello se debe realizar un análisis de semen en el que se mide la salud del semen y del espermatozoide.

### 3. Trompas de falopio bloqueadas



Las trompas de falopio son la conexión entre los ovarios y el útero. El espermatozoide debe 'nadar' a través del útero y en las trompas de falopio.

Si algo evita que las trompas de falopio realicen su función o si presentan algún tipo de bloqueo entre el espermatozoide y el óvulo, no podrás quedar embarazada.

Existen varias causas por las que puede ocurrir este bloqueo. Mientras algunas mujeres con esta condición experimentan dolores en la pelvis, muchas otras no presentan síntomas.

Para determinar el estado de las Trompas de Falopio necesitas realizarte un test de fertilidad.

Te puede interesar: Lo que necesitas saber sobre las Trompas de Falopio  
Bloqueadas

### 4. Tienes endometriosis

La endometriosis es un trastorno en el cual el endometrio – el tejido que normalmente recubre el interior del útero – crece fuera del útero.

La endometriosis se considera dentro de las **posibles causas de la infertilidad** porque afecta directamente los ovarios, las trompas de falopio y el tejido que recubre la pelvis.

Entre los síntomas más comunes de la endometriosis está fuerte dolor menstrual y dolores pélvicos fuera del periodo, pero no todas las mujeres presentan síntomas.

## 5. Enfermedades subyacentes

Otra razón por la que **no puedes quedar embarazada** se puede encontrar ‘escondida’ tras alguna condición médica, tanto tuya como de tu pareja. Por ejemplo, los trastornos tiroideos o diabetes no diagnosticada pueden ser factores **causantes de infertilidad**.

*También existen prescripciones médicas que pueden afectar tu fertilidad, pero nunca detengas de tomar tu medicación sin hablar primero con tu doctor.*

De igual forma, las enfermedades de transmisión sexual no diagnosticadas **son causantes de infertilidad**.

Como has leído, estos son algunos de los motivos por los que **no puedes quedar embarazada**. Te aconsejamos que te acerques a un profesional de la salud, junto a tu pareja y que ambos se realicen los estudios correspondientes según las indicaciones médicas.

### AL ENCARGADO DE REVISIÓN

#### ESTADO DEL POST

*Aprobado*

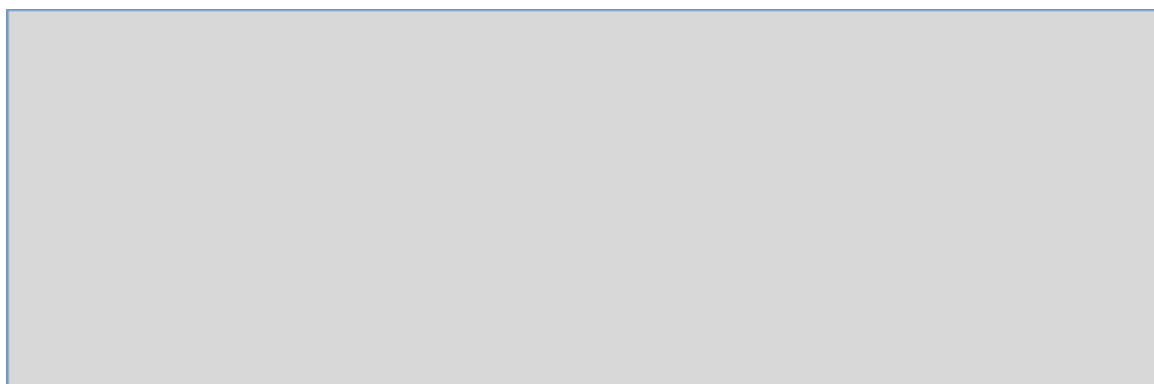
### OBSERVACIÓN

Yasmina Acevedo

FIRMA

BORRADOR, PARTE 2, BLOG ACERCA DE SARA  
**REQUERIDO PARA APROBACIÓN**

**ENTREGADO A REVISIÓN**



## ¿Puedo quedar embarazada si soy irregular?

Es cierto que la mayoría de los casos de infertilidad femenina son a causa de problemas de ovulación, la cual, a su vez, entre sus síntomas presenta la irregularidad menstrual, pero depende cuales sean las causa de esa irregularidad lo que determina si puedes quedar embarazada o no.

También debes saber que la infertilidad no elimina la posibilidad de quedar embarazada: no es lo mismo ser infértil que ser estéril.

## No es lo mismo ser infértil que ser estéril

A pesar de que se utilizan ambos términos para describir circunstancias similares, existe una pequeña línea que los diferencia.

Una persona se considera clínicamente infértil si, a pesar de sostener relaciones sexuales sin protección dentro de un periodo de 6 a 12 meses, no ha sido capaz de concebir. Pero las causas de la infertilidad pueden ser diagnosticadas y tratadas exitosamente.

Otras personas también leyeron: [Causas de la infertilidad en la mujer](#)

En cambio, cuando hablamos de esterilidad, las reglas del juego cambian totalmente. La esterilidad es comúnmente un resultado de alguna condición médica o procedimiento quirúrgico, como una vasectomía o embarazo ectópico el cual se trata remover una de las trompas de Falopio.

Un desorden cromosómico como el síndrome Klinefelter también puede resultar en esterilidad.

## Sí, puedes quedar embarazada si tienes periodo irregular, pero...



Que tu periodo sea irregular no significa que no puedas quedar embarazada, pero debes saber que este síntoma caracteriza tanto la infertilidad como la esterilidad.

Esto significa que si estás buscando un embarazo y padeces esta condición, es importante que te preocupes por mejorar tu estilo de vida con hábitos que le favorezcan a tu cuerpo.

Hábitos relacionados a tus niveles de actividad física, en la gestión del estrés y en gran parte, en tu alimentación.

Deberías leer:[Aqui otro blog recomendado]

Aún así te recomendamos que recurras a un profesional de la salud y te realices los estudios correspondientes según las indicaciones médicas.

### AL ENCARGADO DE REVISIÓN

#### ESTADO DEL POST

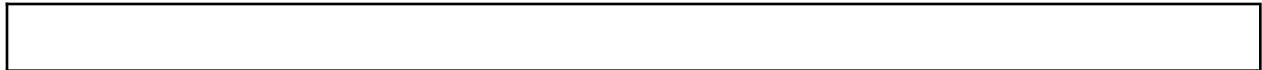
*Te sombro la palabra que: entiendo que no va ahí.  
Y la parte de removiendo : debería ser **una** de las trompas de falopio.*

### OBSERVACIÓN

Yasmina Acevedo

FIRMA

## BORRADOR, PARTE 2, BLOG ACERCA DE SARA ENTREGADO



## ¿Cómo calcular tus días fértiles si buscas quedar embarazada?

Dentro de las primeras recomendaciones que ofrecen los profesionales de la salud al recibir una pareja que busca un embarazo, está el método de cálculo de días fértiles, ya sea a través del calendario menstrual y moco cervical, la temperatura basal y/o la prueba de ovulación.

Hoy conocerás más acerca del calendario menstrual y cómo funciona

## ¿Cuándo es más probable que quedes embarazada?

-----

## AL ENCARGADO DE REVISIÓN

### ESTADO DEL POST

|  |
|--|
|  |
|--|

Al llevar un calendario menstrual, observando síntomas y el moco cervical, logras reconocer la llamada ‘ventana de fertilidad’, que son esos días, dentro del ciclo menstrual, en que estás más propensa a quedar embarazada.

Te puede interesar: [Fases del ciclo menstrual](#)

Conociendo tus días de fertilidad a través de este método puedes identificar cuándo te favorece o no sostener relaciones sexuales.

El calendario menstrual también conocido como calendario de fertilidad o calendario de ovulación te puede ser muy útil tanto si deseas concebir como si deseas evitar un embarazo.

## Haz tu calendario menstrual

### 1. Prepara el calendario físico o virtual.

Puedes optar por conseguir uno físico o uno virtual en el que tengas facilidad para escribir. Aquí apuntarás patrones de síntomas que reconozcas, como cuando empieza tu ciclo menstrual, tus días fértiles y el momento en que atraviesas por la ovulación.

## **2. Conoce la fecha de inicio de tu periodo**

Durante tres o cuatro meses, marca en tu calendario la fecha de inicio de tu periodo, al igual que la fecha en que finaliza. Debes tomar en cuenta que si tu periodo comienza al final de un día, ya en horas de la noche, debes contar este día.

Luego de estos tres meses, suma los días que hay entre las fechas de inicio, así podrás calcular la duración de tu ciclo normal.

## **3. Lleva el control de tus periodos de ovulación**

La duración del ciclo es tan solo una pequeña parte de lo que necesitas saber para preparar tu calendario de fertilidad.

Una vez que conoces el promedio de tu ciclo, pasas a determinar en qué momento ovulas.

Ya que esto ocurre dentro del cuerpo creerás que es difícil determinarlo, pero cuando conoces las características del flujo vaginal y lo que significa cada cambio que presenta, te será mucho más fácil:

Cuando el moco cervical, es decir, tu flujo vaginal, tiende a una consistencia viscosa y resbaladiza, abundante, un tanto elástica y transparente, entonces significa que está a punto de iniciar la ovulación.

## **4. Usa tu calendario**

Subraya los días fértiles, es decir, cuando tengas un flujo vaginal viscoso, y crea un plan en base a lo buscas.

En caso de que quieras quedar embarazada, ten relaciones sexuales sin protección en tus días más fértiles; en un caso contrario, evita tener relaciones (especialmente sin protección) durante estos seis días fértiles.

Ten en mente que utilizar un calendario de fertilidad no necesariamente significa que quedarás embarazada de inmediato, si este es tu objetivo. Esto puede durar varios meses.

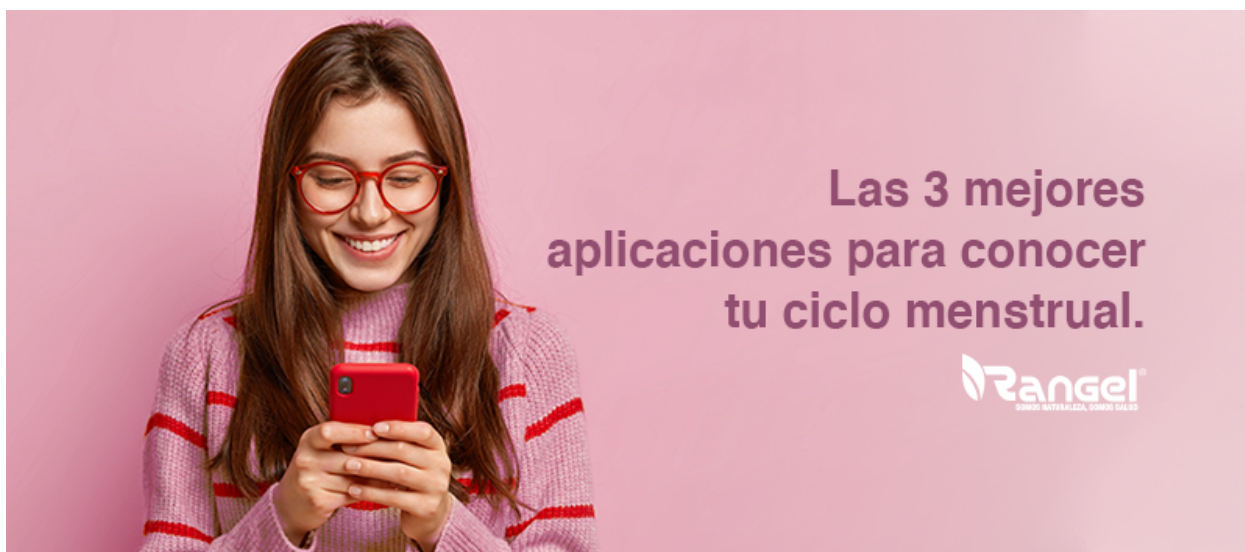
**OBSERVACIÓN  
APROBADO**

**Marién Contreras**

**FIRMA**

**BORRADOR,, BLOG ACERCA DE SARA  
EN REDACCION**

APROBADO



## Las 3 mejores apps para conocer tus días fértiles

El calendario menstrual es una de las primeras herramientas recomendadas, tanto para quienes buscan lograr un embarazo como para quienes no tienen interés en concebir.

Ya que la tecnología se ha convertido en parte de nuestras vidas, ¿Por qué no aprovecharla para llevar con nosotras esta “agenda de días fértiles”?

## ¿Cómo funcionan las aplicaciones de calendarios de fertilidad?

Las aplicaciones sirven como rastreador, como calculadora de ovulación, calculadora de periodo y calculadora de embarazo, prediciendo tus días de ovulación y tus días de fertilidad.

Para determinar con certeza los días de fertilidad, se basan en un registro diario del estado de ánimo, síntomas, tipo de flujo o moco cervical, actividad física y otros elementos que se consideran factores influyentes en el ciclo menstrual.

Así mismo, algunas de ellas ofrecen material educativo acerca de los síntomas y qué tan común es que ocurra en cada fase, así como la forma en que estos afectan en el proceso de tu ciclo menstrual.

Al tomar en cuenta tu actividad física, y estado de ánimo, e incluso (algunas) tu alimentación, te ofrecen estadísticas y posibles reacciones de tu cuerpo con respecto al proceso de las fases.

## Aplicaciones de Calendario Menstrual que te recomendamos



### 1. Flo

Es una de las mejores aplicaciones para calcular el ciclo menstrual. Gracias a la cantidad de elementos que toma en cuenta para presentar sus predicciones sobre el inicio del ciclo menstrual, así como los días de ovulación y el momento en que más fértil es la mujer, incluso para aquellas con ciclos irregulares.



## 2. OvuView

Esta aplicación se presenta como más que un simple calendario menstrual. Además de predecir el período, ovulación y fertilidad, también comparte consejos educativos e información sobre todas las etapas del ciclo sexual femenino.



## 3. Calendario Menstrual

Esta es una de las mejor valoradas, por ser tan completa. Esta app de calendario menstrual te ayuda a conocer tu período, ciclo, ovulación, días fértiles, etc. Un plus es que te permite apuntar las relaciones sexuales, el peso, la temperatura, los síntomas o estados de ánimo para hacer un seguimiento de la posibilidad de embarazo.

Si utilizas métodos anticonceptivos, esta aplicación te recordará el día en que tienes que tomar la píldora o recurrir a otros métodos como el anillo, el parche y la inyección.

Siempre es bueno destacar que no es recomendable utilizar como único método anticonceptivo tu calendario o las aplicaciones, ya que los cálculos tienen siempre un respectivo margen de error (por más mínimo que sea), por tanto, siempre es aconsejable recurrir a un especialista para asegurar tus resultados

La Vega, República Dominicana.  
RNC: 1-31-30421-4 | [www.genialsense.com](http://www.genialsense.com)  
[info@genialsense.com](mailto:info@genialsense.com) | (809) 824-3123

---

Marién Contreras

**BORRADOR, BLOG ACERCA DE SARA**  
**ENVIADO A REVISION**  
ENTREGA MARZO 2

|          |
|----------|
| APROBADO |
|----------|

## ¿Por qué importa tu peso si quieres quedar embarazada?

Estás pensando en iniciar una familia, o tal vez buscas ese segundo bebé.

Si quieres quedar embarazada puede que ya estés pensando en despedirte de algunos hábitos poco saludables, pero hay algo que tal vez estés olvidando

Otro factor importante para tener un embarazo exitoso es que te encuentres en un peso saludable. Estar por encima o muy por debajo de tu peso ideal puede afectar tu probabilidad de quedar embarazada y, de igual forma, esto puede causar futuros problemas al desarrollo saludable de tu embarazo y la salud del bebé.

## ¿Cómo afecta el sobrepeso tu probabilidad de quedar embarazada?

Si estás en sobrepeso u obesa, esto afecta directamente:

## 1. **Tu fertilidad**

Según tu índice de masa corporal aumenta, se hace cada vez más difícil que logres un embarazo, ya que el aumento considerable de peso puede provocar que tu ovulación se “detenga”.

De acuerdo con el Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos, varios estudios sugieren que aquellas mujeres que están en sobrepeso incrementan las probabilidades de quedar embarazada al perder peso. Incluso, afirma que perder peso en “pequeñas cantidades” (10-20 libras) puede mejorar considerablemente la salud y crear un ambiente corporal favorable para un embarazo saludable.

## 2. **Tu embarazo:**

La obesidad durante el embarazo te pone en un severo riesgo de salud, incluyendo enfermedades como diabetes gestacional, preeclampsia (niveles de presión alta) y apnea obstructiva del sueño, con todas sus complicaciones.

Mientras más alto es el índice de masa corporal de la mujer, mayor es el riesgo de aborto espontáneo o muerte fetal. Incluso, la labor de parto de una mujer obesa suele ser mucho más extensa que la de una mujer que se encuentre dentro de su peso, lo que significa que está más tiempo expuesta a riesgos de infección, sangrado y otras complicaciones.

## 3. **La salud del bebé:**

Los bebés que nacen de madres en sobrepeso presentan mayores riesgos de desarrollar complicaciones de salud, como defectos de nacimiento (dificultad cardíaca o neurológica), obesidad, diabetes tipo 2 y alto colesterol.

Te puede interesar: [5 razones por las que no lograr quedar embarazada](#)

## **¿Y si eres muy delgada? ¿En qué afecta tu embarazo?**

Por otro lado, si te encuentras muy por debajo de tu peso ideal, esto afecta:

### **1. Tu fertilidad:**

Estar debajo de tu peso puede causar que tu cuerpo detenga la producción de estrógeno, lo que causa el periodo irregular. Incluso, al estar en bajo peso tienes probabilidad de dejar de ovular por completo.

### **2. Tu embarazo:**

Tu cuerpo necesita ser capaz de aportar al desarrollo del bebé. Si te encuentras por debajo de tu peso al inicio del embarazo, es posible que nazca prematuro.

### **3. La salud del bebé:**

Los niños nacidos de madres con bajo peso, tienen mayor riesgo a desarrollar problemas de salud como un bajo peso al nacer (menos de 5.5 libras), y esto acarrea consigo altas probabilidades de que el bebé presente dificultades de respiración o de visión. También dificultades cardiovasculares, diabetes o que desarrolle otro tipo de discapacidad.

Como has leído, tu peso corporal es un elemento clave, no solo para lograr el embarazo sino también para que tanto el desarrollo del mismo, como el desarrollo de la criatura, sean saludables.

Recuerda siempre consultar a tu especialista para que puedas tomar las mejores decisiones con respecto a tus hábitos cotidianos y para que observe si te encuentras en condiciones óptimas para quedar embarazada.

## **OBSERVACIÓN**

**Marién Contreras**  
**FIRMA**

**BORRADOR, BLOG ACERCA DE SARA**  
**A REVISION**

*APROBADO*

*Marién Contreras*



## ¿Cómo conocer mi peso ideal si quiero quedar embarazada?

Al momento de prepararnos para buscar un embarazo, consideramos todos aquello que conocemos que promueve el embarazo saludable.

Además de observar la existencia de enfermedades que intervienen directamente en la fertilidad, nos preocupamos por pulir nuestros hábitos en alimentación y actividad física.

De igual forma, mantener el peso ideal para el embarazo, es importante: el sobrepeso o la delgadez en relación a tu peso ideal, son clave para aportar a un embarazo saludable y la salud de tu bebé.

## ¿Cómo saber cuál es tu peso ideal para quedar embarazada?

Existen varios métodos para conocer cuál es **tu peso ideal para quedar embarazada** así también conocer los límites dentro de los cuales tu peso puede fluctuar.

Si eres una persona que lleva un estilo de vida saludable estándar, es decir que realizas actividad física con frecuencia y un 80% de tu alimentación corresponde a alimentos nutritivos, lo ideal para ti es tener un peso adecuado para tu estatura.

Esto se relaciona con una medida llamada Índice de Masa Corporal (IMC),

### ¿Qué es el índice de masa corporal?

El Índice de Masa Corporal (IMC es un número que resulta a partir de una fórmula utilizando la estatura y el peso, dando como resultado el rango más saludable de peso que puede tener una persona.

Si buscas quedar embarazada conocer tu peso ideal en base a tu índice de masa corporal es muy importante, y hoy te ayudamos a calcularlo.

Toma nota:

### ¿Cómo calcular tu peso ideal para quedar embarazada?

Como en las matemáticas de la escuela, antes de iniciar a calcular debes tener:

1. tu peso en kilos
2. Tu estatura en metros

La fórmula es:



**FÓRMULA**  
**IMC** =  $\frac{\text{PESO}}{\text{ESTATURA} \times \text{ESTATURA (m)}}$

Ahora, hagamos la prueba con Altagracia.

Altagracia es una mujer que pesa 58 kilos y mide 1.60:

$$58 / (1.60 \times 1.60) = 22.65$$

| IMC        | Situación                      |
|------------|--------------------------------|
| Menor 18,5 | Bajo peso                      |
| 18,5-24,9  | Normopeso                      |
| 25-26,9    | Sobrepeso grado I              |
| 27-29,9    | Sobrepeso grado II             |
| 30-34,9    | Obesidad de tipo I             |
| 35-39,9    | Obesidad de tipo II            |
| 40-49,9    | Obesidad de tipo III (mórbida) |
| Mayor 50   | Obesidad de tipo IV (extrema)  |

Según la tabla estandarizada, Altagracia se encuentra dentro de su peso ideal para lograr el embarazo.

Te puede interesar: [¿Por qué importa tu peso si quieres quedar embarazada?](#)

Es importante que sepas que, además del IMC, que es una fórmula estándar, los especialistas también realizan cálculos más personalizados, tomando en cuenta datos como: el sexo, la edad y en relación al estilo de vida (si es un atleta y de qué disciplina).

De acuerdo a estos resultados el médico o tu nutrióloga te dirá cuánto es lo máximo que puedes aumentar de peso durante las 40 semanas del embarazo.

## ¿Cómo llego a mi peso ideal para quedar embarazada?

Te recomendamos acudir a un especialista para que éste evalúe tu estado actual y te guíe en todo el proceso: tanto si necesitas aumentar de peso como si necesitas perder peso.

Las dietas severas no ayudan: Evitar las proteínas, las grasas o los carbohidratos provocará escasez de vitaminas y minerales, lo que, indudablemente afecta negativamente tu objetivo de un embarazo sano.

El especialista evaluará tu estado, no solo con tu peso actual y peso ideal, también evaluará los nutrientes de los que tu cuerpo carece, a través de un análisis más profundo.

Todo se basará en un plan de comida a base frutas, vegetales, lácteos, carnes bajas variadas, granos y cereales con porciones moderadas, logrando un balance de nutrientes – calorías para bajar esos kilos extra y poder aumentar la fertilidad.

## ¿Por qué es importante la alimentación para quedar embarazada?

Los especialistas en materia de maternidad apuntan que el 12% de las mujeres que no pueden quedar embarazadas es por causa de la obesidad.

Mientras que el 75% de las mujeres infértiles quedan embarazadas si se controlan el peso y mantienen una buena alimentación, con una dieta adecuada y supervisada.

<https://www.archivosdemedicina.com/medicina-de-familia/sobrepeso-y-obesidad-en-el-embarazo-complicaciones-y-manejo.php?aid=11135>

Te puede interesar: [Compuesto multivitamínico para la fertilidad](#)

**BORRADOR, BLOG ACERCA DE SARA**  
**A REVISION**

---REVISAR PÁRRAFO RESALTADO, 11-1-2022, Marién Contreras

Firma

## Los peligros de los anticonceptivos: efectos secundarios de “la pastilla”

Si un espermatozoide no fecunda un óvulo, la mujer no puede quedar embarazada.

Para el control de natalidad existen múltiples métodos anticonceptivos, que se pueden utilizar antes, durante y después de la relación sexual.

Te presentamos, entre los tipos de anticonceptivos que existen, cuáles son los más comunes y los efectos secundarios de los más utilizados.

**Los métodos anticonceptivos** buscan:

- No permitir el encuentro entre el óvulo y el espermatozoide
- Detener la ovulación
- Evitar que el óvulo fecundado se adhiera a la pared del útero

## ¿Cómo funcionan los anticonceptivos? Tipos de anticonceptivos

Existen más de 20 tipos de anticonceptivos que realizan su función con mecanismos distintos. Según cómo funcionan, se clasifican en:

### - **Anticonceptivos barrera**

Este tipo de anticonceptivo se caracteriza porque impide la entrada de los espermatozoides en el útero. Entre éstos podemos mencionar el preservativo o condón, el diafragma y la esponja anticonceptiva.

### - **Anticonceptivos permanentes**

Existen tanto para hombres como para mujeres. Los anticonceptivos permanentes, en la mujer, se conocen como ligación de las trompas de Falopio, mientras que en los hombres se llama vasectomía.

### - **Métodos naturales de control de natalidad**

Estos métodos se basan en la planificación y en la abstinencia de tener relaciones sexuales con penetración durante ciertos periodos dentro del ciclo de la mujer, y otras prácticas.

### - **Anticonceptivos hormonales**

Dentro de este tipo de anticonceptivos están tres clasificaciones:

- Los que impiden que los ovarios liberen el óvulo
- Los que espesan la mucosidad del cuello uterino dificultando la entrada de los espermatozoides
- Los que fertilizan el óvulo

Los anticonceptivos hormonales son unos de los que presentan efectos secundarios de forma frecuente, ya que se ingieren y recurren a provocar cambios en el cuerpo para cumplir su función.

El anticonceptivo hormonal oral, que mayores efectos secundarios tiene es la pastilla del día después.

## Los riesgos de la pastillas anticonceptivas

Las pastillas anticonceptivas comúnmente están compuestas por hormonas que retrasan la ovulación, a fin de que el óvulo no pueda ser fecundado. Al involucrarse con las hormonas, estas pastillas anticonceptivas de emergencia, pueden causar, poco a poco, efectos que a corto o largo plazo pueden afectarnos.

**Algunos riesgos de tomar pastillas anticonceptivas son:**

### 1. Embarazo indeseado

A pesar de que las píldoras anticonceptivas suelen ser muy confiables, existe la posibilidad de quedar embarazada. Esto es especialmente cierto cuando no cumples con algunas condiciones de salud (obesidad) y no llevas al pie de la letra las instrucciones de uso.

### 2. Coágulos de sangre

Los anticonceptivos orales pueden aumentar el riesgo de que se desarrollen coágulos de sangre en las venas. Este tipo de efectos aumenta su riesgo en las personas que son fumadoras.

### 3. Migraña

Algunos anticonceptivos orales, especialmente aquellos que contienen estrógeno, pueden provocar complicaciones en personas que sufren de migraña.

En estos casos se recomienda requerir a un especialista para que le indique otro anticonceptivo que base su función con otra sustancia.

### 4. Aumento en niveles de colesterol

El componente más común que puede tener una pastilla de emergencia es levonorgestrel (progesterona), otras son una combinación de estrógeno y progesterona, y luego están las mini-píldoras que sólo se componen de progesterona.

El estrógeno puede afectar los niveles de los triglicéridos y del colesterol (aumentando el 'colesterol bueno' y disminuyendo 'el colesterol malo'), mientras que la progesterona tiene sus efectos en el aumento del colesterol bueno y disminución del colesterol malo. (**dice lo mismo, favor de validar la información**)

La mayoría de los casos, estos efectos son casi imperceptibles.

### 5. Cáncer cervical

Tomar píldoras anticonceptivas o de control de natalidad durante varios años puede aumentar el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Cáncer, aparecen pequeños signos de incremento de riesgo, pero éstos disminuyen tras mantenerse 10 años sin utilizarlos.

Es importante destacar que existen muchos factores dentro de las causas del cáncer, por lo que sí además de ingerir este tipo de anticonceptivos, dentro de la historia familiar se identifican los genes con tendencia a la enfermedad, te recomendamos asistirte de un especialista para elegir el mejor anticonceptivo para ti.

### **Otros efectos secundarios de las pastillas anticonceptivas**

1. Náuseas o vómitos (o ambas)
2. Sangrado (este no es perteneciente a la regla)
3. Variaciones de la intensidad del sangrado durante la fase menstrual
4. Adelanto o retraso de la regla

### **Recomendaciones sobre uso de anticonceptivos**

Más que hablarte sobre la administración de los distintos tipos de anticonceptivos, te recomendamos observar junto a un profesional, cuál método te favorece más.

**BLOG ACERCA DE SARA**  
**ENVIADO A REVISION**

|                                   |
|-----------------------------------|
| <i>aprobado. Marién Contreras</i> |
|-----------------------------------|

Nombre encargado  
de revisión



**¿Estoy  
embarazada?**

Conoce 8 síntomas  
de un embarazo

Compuesto  
Vegetal  
**Sara**<sup>®</sup>

## ¿Cómo saber si estás embarazada? 8 síntomas

¿Quieres saber si estás embarazada?

A pesar de que el organismo de cada mujer es muy particular, así como unas presentan síntomas de embarazo notables de forma temprana, otras casi no los sienten.

Lo que sí podemos confirmar es que existen una serie de síntomas propios de cada fase de este proceso gestacional, ¿cuáles síntomas corresponden a las primeras semanas de embarazo?

Presta atención:

## Síntomas de embarazo que ocurren en las primeras semanas

### 1. Aumentan tus ganas de orinar

Durante las primeras semanas de embarazo el útero se expande, y esta expansión no permite que la vejiga, que está ubicada debajo, pueda llenarse en totalidad.

No es recomendable disminuir la ingesta de líquido por estos motivos, ya que es importante que durante tu embarazo te mantengas ingiriendo entre 2,5 a 3 litros de agua al día

### 2. Produces más saliva de lo normal

El ptialismo o hipersalivación es muy frecuente durante el embarazo, e incluso, a menudo se acompaña de otros síntomas como las náuseas o vómito.

Que la presentes o no, dependerá de tu organismo y el funcionamiento de tus hormonas. El exceso de hormonas es lo que provoca este tipo de alteraciones bucales.

Si es abundante este exceso de saliva en conjunto con las náuseas o vómito en repetidas ocasiones al día, te recomendamos consultar con tu médico de cabecera, para que sea tratada adecuadamente y evitar complicaciones.

### 3. Cansancio y sueño

El cansancio, el sueño... En fin, la fatiga es un síntoma común de las primeras semanas de embarazo, aunque se puede desarrollar en cualquier fase.

La fatiga durante el embarazo ocurre por el aumento de los niveles de progesterona en el cuerpo.

Esfuézate por descansar lo suficiente y mantén tu recámara fresca, ya que la temperatura corporal aumenta durante el embarazo.

### 4. Cambios en los pechos

Durante las primeras semanas (4-6) tus senos desarrollan hinchazón y sensibilidad. Esto suele desaparecer cuando tu cuerpo se ajusta a los cambios.

### 5. Aumento de la temperatura corporal

El aumento de temperatura en embarazo ocurre debido a los cambios hormonales, la segregación de la progesterona (que se da por la placenta que causa un aumento de la temperatura), y el aumento de la actividad metabólica dentro del cuerpo de la madre, para contribuir a la gestación del bebé ¿Cuándo aumenta la temperatura en el embarazo?

Este puede considerarse uno de los primeros síntomas, incluso antes de la ausencia de la menstruación, ya que ocurre dos semanas después de la ovulación.

## 6. Inestabilidad emocional: Cambios de humor

Con el aumento de los niveles de estrógeno y progesterona, el estado emocional fluctúa y, hormonalmente, esto es inevitable. Ir desde tristeza profunda, a ansiedad e irritabilidad, hasta euforia.

## 7. Cambios en tu piel

Si no eres de las que usualmente lidia con acné, durante las primeras semanas de embarazo es posible que conozcas de qué se trata.

Al igual que los demás síntomas, los brotes de acné disminuyen o desaparecen, una vez se estabilizan las hormonas. Esto ocurre dentro del primer trimestre de embarazo.

## 8. Mañanas enfermizas

Sí, una vez 'pierdes' el periodo, tus mañanas se convierten en el aviso por excelencia: náusea, vómito o mareo.

Claro, puedes culpar a tus hormonas, por iniciar tu día de este modo, pero también puede pasar en cualquier otro momento del día.

Este síntoma de embarazo está relacionado con las fluctuaciones en los niveles de estrógeno en la sangre.

## Otros síntomas y recomendaciones

A pesar de que hemos mencionado 8 síntomas de embarazo de los más comunes, existen otros que según el organismo de la mujer pueden ser síntomas tempranos.

Cada mujer es un universo y los síntomas iniciales variarán de acuerdo a su genética y el comportamiento de sus hormonas.

Si tras conocer algunos de los primeros síntomas te ha generado dudas, pues, la única manera fiable de confirmar si estás o no embarazada, es a través de un test de embarazo.

**BLOG ACERCA DE SARA**



## 7 preguntas frecuentes sobre ovarios poliquísticos

El síndrome de ovarios poliquísticos es un desorden hormonal del sistema endocrino que afecta entre el 5% al 10 % de las mujeres en su etapa reproductiva, y que persiste más allá de la menopausia.

Este síndrome es popularmente conocido por causar períodos menstruales irregulares, pero entre sus síntomas podemos encontrar mucho más que eso.

En este artículo respondemos algunas de las preguntas más frecuentes relacionadas al síndrome de ovarios poliquísticos.

## 1. ¿Cómo se diagnostica el Síndrome de Ovarios Poliquísticos?

Para poder identificar el SOP, los médicos realizan varios exámenes físicos y pruebas, buscando síntomas característicos, y consideran que presentar al menos dos de estos, es una confirmación para el diagnóstico del síndrome de ovarios poliquísticos.

## 2. ¿Cuáles son los síntomas de Ovarios Poliquísticos?

Además de los más conocidos como períodos irregulares y síntomas de hormonas masculinas (crecimiento excesivo de vello y acné severo), otros signos son:

- Infertilidad
- Piel grasosa
- Parches de piel engrosada, aterciopelada y oscurecida en el cuello mayormente.
- Acrocordones. Pequeños colgajos de piel en exceso en las axilas o el área del cuello
- Obesidad

## 3. ¿Cómo te afecta el Síndrome de Ovarios Poliquísticos en tu día a día?

El SOP no sólo limita tu fertilidad y afecta tu ciclo menstrual, también es detonante para otras condiciones médicas como:

- Diabetes tipo 2 o prediabetes
- Diabetes gestacional

- Apnea del sueño
- Aborto espontáneo o parto prematuro
- Inflamación del hígado causada por la acumulación de grasa
- Mayor posibilidad de desarrollo de problemas de salud mental como depresión, ansiedad y trastornos alimentarios.

#### **4. ¿Cuáles son los tratamientos más recomendados para tratar el SOP?**

No es válido decir que existe uno que sea el más funcional, ya que siempre dependerá de cómo el tratamiento se adapte al organismo y los síntomas de la paciente.

Dependerá siempre de la combinación de los síntomas que presente la mujer y qué tan desarrollados los tenga. Podemos mencionar opciones de tratamiento por síntoma, como por ejemplo:

- Para el hirsutismo y el acné, los médicos pueden recomendar medicamentos para reducir los niveles de andrógenos, como las píldoras anticonceptivas.
- Para la menstruación irregular, las píldoras anticonceptivas que contienen tanto estrógeno como progestina pueden restaurar la ovulación y regular el ciclo menstrual.
- Para la infertilidad, los médicos pueden recetar medicamentos para ayudar con la ovulación o hábitos que promuevan la fertilidad como actividad física para provocar la pérdida de peso.

- Para la obesidad, los cambios en el estilo de vida, como una dieta alta en proteínas y baja en carbohidratos y agregar más ejercicio a su día, pueden marcar la diferencia. Incluso una pérdida modesta del 5% de su peso corporal puede ayudar a que los períodos se vuelvan más regulares. La pérdida de peso también mejora los niveles de colesterol e insulina; minimiza o revierte el crecimiento excesivo de vello y el acné; mejora la efectividad de los tratamientos; y reduce el riesgo de complicaciones a largo plazo del SOP.
- Para la depresión, ansiedad u otros problemas emocionales causados por tener SOP, su médico puede recomendarle asesoramiento y unirse a grupos de apoyo. Los antidepresivos son otra opción.

## 5. ¿Qué puede causar que padezcas síndrome de ovarios poliquísticos?

La causa precisa del síndrome de ovario poliquístico aún se desconoce, pero sí se destacan algunos factores que influyen en su desarrollo:

- Demasiada insulina. Esto puede hacer que su cuerpo produzca andrógenos, y demasiado andrógeno interfiere con la ovulación (y causa otros problemas, como hirsutismo).
- Inflamación de bajo grado: las mujeres con síndrome de ovario poliquístico tienen una inflamación de bajo grado, que estimula sus ovarios para producir andrógenos.
- Herencia: algunos estudios han comenzado a identificar genes relacionados con el síndrome de ovario poliquístico.

## 6. ¿El SOP se cura?

El desequilibrio hormonal del síndrome de ovario poliquístico y los síntomas que provoca persisten durante toda la vida.

La menstruación puede volverse más regular cerca de la menopausia, pero cada persona es diferente.

Ver a un médico que se especializa en SOP aumenta sus posibilidades de recibir el tratamiento más actualizado, lo que puede ayudar a reducir su riesgo de desarrollar otros problemas de salud.

## 7. ¿Puedo quedar embarazada si tengo ovarios poliquísticos?

¡Claro que sí!

Si sigues las recomendaciones de tu médico y apoyas con tus hábitos para disminuir cualquier factor extra que influya en tus posibilidades de lograr un embarazo a pesar de tener SOP.

También te puede interesar: [¿Puedo quedar embarazada si soy irregular?](#)

*Nombre encargado  
de revisión*

APROBADO MARIÉN CONTRERAS

## BLOG ACERCA DE *HIGIENE INTIMA*



## 9 mitos y verdades sobre la ropa interior femenina

La ropa interior femenina, parte de nuestra rutina.

Una de las decisiones más importantes para sentirnos cómodas el resto del día y la noche, pero cuando tomas en serio tu higiene íntima, la comodidad no es lo único en lo que piensas antes de elegir “tu pieza perfecta”.

Entre telas sintéticas o algodón, talla ajustada o tipo “calzones de la abuela”... Hay muchos mitos y verdades que van de boca en boca. Así que decidimos agrupar 9 de los más populares para desmentirlos o validarlos con bases válidas.

## 1. Usar tanga puede provocar problemas de salud

Verdad.

La ropa interior no debe dejar marcas en la piel, y si lo hace, es un claro indicio de que son demasiado ajustadas.

Al usar este tipo de bragas hay mayor riesgo de contraer una infección, ya que puede transportar bacterias desde la zona rectal hacia la vagina. También aumentan las posibilidades de sufrir candidiasis.

## 2. No es bueno dormir sin ropa interior

Falso.

Algunos médicos [recomiendan](#) dormir sin ninguna prenda o usando pijamas sueltas. La razón es simple: las personas suelen sudar de noche, lo que hace que la ropa interior se moje y se creen condiciones favorables para el crecimiento de bacterias dañinas.

Las pacientes que sufren de vaginitis crónica o infección por levaduras [se sienten](#) aliviadas cuando dejan de usar ropa interior: la picazón y el ardor desaparece mucho más rápido. El hecho es que los hongos y las bacterias prefieren los lugares húmedos, cálidos y oscuros para reproducirse, y la falta de estas prendas les priva de posibilidad de multiplicarse.

## 3. La ropa interior puede causar afecciones en la piel

Verdadero.

Hay dos posibles razones por las que la ropa interior puede causar irritación o inflamación en la piel: el tipo de tela y el tamaño.

Cuando utilizas ropa interior muy apretada aumenta la posibilidad de desarrollar inflamación en la zona.

Si tus bragas te dejan marcas en la piel, ya es señal de que son demasiado estrechas. Esa ropa ajustada trae consigo un mayor riesgo de contraer una [infección](#) del tracto urinario o de sufrir [candidiasis](#).

Por otro lado, las bragas holgadas tampoco son recomendables. Al ser tan flojas, constantemente se bajan y dan paso a que se trasladen bacterias a zonas donde no deberían estar.

***La ropa puede atrapar líquidos y sustancias como sudor y piel muerta alrededor de la vagina y en la vulva.***

#### **4. No es bueno utilizar ropa interior moldeadora**

Verdadero.

No te dejes influenciar por la moda que proponen artistas, actrices y referentes de la farándula: usar ropa interior moldeadora puede causar daños irreparables a tu salud.

Así como la ropa interior ajustada tiene sus efectos, este tipo de piezas comprimen los órganos abdominales provocando una circulación sanguínea más lenta, e incluso, algunos modelos causan pinzamientos de los nervios.

Otro detalle es que al ser tan ajustadas, son muy incómodas para ir al baño, por lo que muchas mujeres optan por aguantarse, cosa que daña el sistema urinario.

## 5. Es malo utilizar ropa interior negra

Verdadero.

Para fabricar las piezas oscuras, tanto negras como azul marino, se utilizan químicos que pueden causar irritación e infecciones en la vagina.

Incluso, algunas piezas íntimas contienen ftalatos y tintes azoicos, sustancias tóxicas que pueden causar cáncer.

A pesar de que en muchos países desarrollados el uso de estas sustancias para la fabricación de cualquier tipo de producto está prohibida, continúan existiendo fábricas parcialmente legales que continúan estas prácticas.

*Trata de evitar los colores anormalmente brillantes y fuertes: podrían ser perjudiciales para tu salud y la ecología.*

## 6. Opta solamente por ropa íntima de algodón

Verdadero.

Es preferible que optes por algodón antes que telas como la seda o la licra, que no son transpirables, provocando que la piel de tu zona íntima se humedezca.

Es por esta razón que se recomienda el uso de algodón para cubrir las zonas más sensibles.

Nota: Esto no significa que, tajantemente, las telas como el poliéster, poliamida o elastano no puedan utilizarse.

## 7. Puedes usar cualquier ropa interior para entrenar

Falso.

La vestimenta para entrenar no es un intento más del marketing para tomar tu dinero: la tela que se utiliza para estas piezas al igual que el ajuste que tienen son ideados especialmente para protegernos de infecciones causadas por la humedad y el calor del cuerpo.

En caso de que prefieras vestimenta cotidiana para ejercitarte, tras terminar tu entrenamiento, cámbiate inmediatamente.

## **8. Un lavado común es suficiente para limpiar la ropa interior**

Falso.

Primero: Lavar tus bragas con el detergente común, con ese que utilizas para otras prendas, está prohibido. Las sustancias que lo componen irritan la piel delicada.

De igual manera, las fragancias de los suavizantes podrían ser causantes de alergia e inflamación.

El lavado común no es suficiente para la ropa interior femenina ya que estas bacterias necesitan enfrentar temperaturas superiores a 40 °C: secar la ropa al sol puede ayudarte a matar éstas.

## **9. Los brasieres pueden causar cáncer**

Falso.

“Que los brasieres con varilla son más dañinos”

No, no está comprobado científicamente la relación entre el brasier y el cáncer de mama, así que: respira.

El cáncer es una enfermedad muy compleja y gran parte de sus factores corresponden a la genética y las hormonas.

Existen muchos mitos en torno a todo lo que tiene relación con la salud, al igual que mucha desinformación.

Te recomendamos siempre acudir a un profesional antes de tomar alguna decisión.

|                                              |
|----------------------------------------------|
| <i>APROBADO. MARIÉN CONTRERAS, 13-9-2021</i> |
|----------------------------------------------|

*Nombre encargado  
de revisión*

## BLOG ACERCA DE *PERIODO MENSTRUAL*



## 7 Alimentos que debes evitar en tu periodo

Introducción tema

## Despídete del café

El café aumenta la producción de prostaglandinas, sustancias que actúan en los tejidos para **restringir el flujo sanguíneo y contraer o liberar los músculos lisos.**

La cafeína:

1. restringe el flujo sanguíneo,
2. contrae los músculos del útero y
3. causa calambres.

Por lo tanto, cuanto más cafeína ingieras, mayor es la probabilidad de que experimentes dolor durante tu ciclo menstrual.

Si eres propensa a dolores menstruales, es recomendable que evites tomar café 1 ó 2 días antes del período y durante los días más intensos de tu ciclo.

## Comida procesada

La comida procesada, refiriéndonos a los fritos, alimentos pre-cocinados o procesados. Las consecuencias en el periodo son que:

1. provoca dolor abdominal,
2. incrementa los niveles de estrógenos y
3. provocan alteraciones hormonales.

**NO LE FALTA TEXTO PARA QUE SEA CONSIDERADO UN BLOG?**

La Vega, República Dominicana.  
RNC: 1-31-30421-4 | [www.genialsense.com](http://www.genialsense.com)  
[info@genialsense.com](mailto:info@genialsense.com) | (809) 824-3123

---

[marienc@rangel.com.do](mailto:marienc@rangel.com.do) **NO ES EL ENLACE CORRECTO**