loveincolours
fancy meeting someone

La Prensa Libre
EL DECANO DE LA PRENSA NACIONAL

DENUNCIA

TIPO DE CAMBIO $

COMPRA: ¢ 491,35

VENTA: ¢ 497,15

NOTICIAS DE

ULTIMA HORA

Anuncios Google
Embarazo
Dietas Caseras
Enfermedades
Dietas De Atun

• Pico de fertilidad

Período ideal para embarazo oscila entre los 25 y 30 años

• Los óvulos están con la mujer desde que nace, por lo que conforme pasan los años la calidad de los mismos va decayendo

Angie López Arias
alopez@prensalibre.co.cr
Foto: Photos.com

El mejor momento para que una mujer pueda concebir un hijo es entre los 25 y 30 años de edad, no solo porque es cuando se presenta el mayor pico de fertilidad sino también porque se ha alcanzado madurez física y emocional.

El momento ideal para un embarazo es entre los 25 y 30 años por la madurez física y emocional de la mujer.

Esto no quiere decir que antes o después no se pueda lograr un embarazo o sea peligroso, sin embargo, es en ese lapso cuando la mujer está en las mejores condiciones para quedar embarazada.

Aunque los especialistas difieren un poco entre la edad más conveniente para una concepción, lo cierto es que después de los 36 años se presenta cierto riesgo, porque ya para ese momento la calidad de los óvulos no es la misma de antes.

"Conforme aumenta la edad de la madre se dificulta más el tener un embarazo y hay más riesgo de enfermedades en la mujer como hipertensión y diabetes. La edad fértil es la mejor porque los embriones son de buena calidad y no hay peligro de males cromosómicos", comentó el ginecólogo del Hospital Clínica Católica, Alejandro Villalobos.

Riesgos

Por arriba de los 36 años principalmente existe un aumento en la incidencia de problemas cromosómicos como el Síndrome de Down, también un
mayor riesgo de tener partos prematuros, peligro de restricción de crecimiento intrauterino y otras malformaciones.

Antes de los 16 años no hay tanto problema físico (puede existir riesgo de parto pretérmino en adolescentes de menor edad) pero sí de tipo psicosocial como el rechazo de la sociedad por ser madres solteras, además, muchas enfrentan el abandono de su pareja, algunas tienen condiciones económicas limitadas para hacer frente a un hijo y sufren dificultades para poder estudiar y continuar con su vida.

Para el ginecólogo del Centro médico La Guaria, Óscar Durán, ese período entre los 25 y 30 años es el ideal aunque también antes de esa edad no hay riesgo biológico alguno porque la mujer está en buenas condiciones físicas pero coincide en que en el embarazo en jóvenes menores de 18 años conlleva un problema social.

“Después de los 35 años se dice que es un embarazo de alto riesgo, porque se incrementa el riesgo de algunas enfermedades, si es el primer bebé hay mayor posibilidad de hipertensión, diabetes gestación y un embarazo pretérmino. Se aumenta la probabilidad de trisomías, malformaciones congénitas y hay amenazas de aborto”, indicó Durán.

Calidad

Durán aseguró que en las edades recomendadas la mujer está en su máximo desarrollo físico y orgánico ya que los óvulos están en el mejor momento, pues están maduros y sanos y por lo tanto, preparados para concebir.

“Los óvulos están con la mujer desde el momento en que es una bebé intrauterina, por eso, conforme crece y tiene más edad, los óvulos son más viejos lo que hace que la posibilidad de que tengan una alteración sea mayor, entre más edad tenga la mujer sus óvulos serán más viejos y su calidad menor”, dijo el especialista.

Ese período fértil concuerda con la época productiva de las personas, por lo que la mujer tendrá mayor madurez emocional para enfrentar una nueva etapa en su vida, es probable que tenga un trabajo estable para hacer frente a las necesidades económicas que implica un hijo y es una edad en la que, por lo general, las personas formalizan sus relaciones.

Sin embargo, las mujeres hoy día tienen muchas funciones y están más inmersas en el mercado laboral y profesional, lo que podría provocar que alarguen más su maternidad e incluso que en algunos casos desechen por completo la idea de ser madres.

Sanas

Es recomendable que cuando la mujer desee tener un hijo esté en las mejores condiciones físicas por eso, en la medida de lo posible, los especialistas recomiendan que realicen una visita preconcepcional al ginecólogo para que evalúe el estado de salud general de la mujer y determine si es conveniente que en ese momento quede embarazada. “Las pacientes diabéticas no compensadas no pueden quedar embarazadas, así como las hipertensas crónicas que no estén bajo tratamiento y las pacientes con cáncer que tengan tratamiento con quimioterapia o radioterapia, si están controladas no hay problema alguno”, aseveró Durán. El peso materno recomendado es por arriba de los 45 kilogramos pues la desnutrición podría afectar el

embarazo, es importante que tenga una alimentación balanceada previo al embarazo, una condición física sana y lo ideal sería que la mujer esté en control ginecológico desde antes de quedar embarazada para, de ser el caso, detectar a tiempo enfermedades que pudieran interferir en un embarazo. El ácido fólico es uno de los elementos que no puede faltar dentro de la alimentación de cualquier mujer, pues previene en el bebé lesiones del tubo neural y otras malformaciones, se recomienda tomar un suplemento (pastilla) diario que supla los requerimientos. Alimentos de color verde, como legumbres o verduras, tienen contenido de ácido fólico.

5 Consejos Para Adelgazar
Deja de hacer estos 5 enormes errores y empieza a bajar de peso!
www.TrucosParaBajardePeso.com

Mapa de Bienes Raices
más de 10000 propiedades con fotos portal bienes raices en Costa Rica
www.encuentra24.com

Anuncios Google

Miembro de la Sociedad Periodística Extra Ltda.
Diario Extra • La Prensa Libre • Canal 42 • Radio América