

# Después de los 21 años es la edad ideal para el embarazo

**Manuel Flores Fernández**

*manuflo@prensalibre.co.cr*

La edad biológica apropiada para que una mujer pueda tener un embarazo sin riesgos es entre los 16 hasta los 28 años, pues corresponde con su etapa de mayor fertilidad y va de la mano con el mayor tiempo de fertilidad masculina que es a los 20 años.

“Entre los 16 y 28, la mujer fisiológicamente está madura para estar en estado de embarazo, sin embargo, médicamente se aconseja recoitar este periodo y que se ocurra de los 21 a 28 años, para que esté preparada en todo aspecto psicológico, fisiológico y con la madurez necesaria para asumir la responsabilidad de un embarazo”, mencionó la doctora Fernanda Castro, especialista en Medicina General.

Según un estudio realizado en Inglaterra, la edad adecuada son los 34 años, ya que la mujer se encuentra en las mejores condiciones físicas y con madurez



La edad adecuada para que una mujer tenga hijos es de los 21 a 28 años, entonces, se encuentra preparada psicológica y fisiológicamente.

## Atención

### ■ Menores de 15 años

El canal de parto está poco desarrollado, carece de nutrientes y no está preparada psicológicamente.

### ■ De 16 a 28 años

Mayor fertilidad femenina, canal de parto desarrollado plenamente.

### ■ De 35 años en adelante

Número de óvulos en su cuerpo es menor y estos son de mala calidad, alto riesgo de síndrome de Down.

emocional, así como realizada laboral y profesionalmente.

Asimismo, las féminas menores de 16 años y mayores de 35 tienen un mayor riesgo de tener en su embarazo anomalías cromosómicas y abortos espontáneos. Las niñas de 15 años o menos no poseen aún los nutrientes necesarios para dar a luz a un niño, se descalcifican, sufren y se lastiman, pues el canal de parto está poco desarrollado.

De forma escalonada, la mujer pierde fertilidad a partir de los 30 años, este es el primer bloque. Este continúa a los 35 años, por último, se da a los 40 años; esto ocurre porque el número de óvulos en su cuerpo es menor y de mala calidad.

Sin embargo, si la mujer se cuida mucho, come bien, hace ejercicios, no fuma ni toma, se pueden dar casos de embarazos exitosos a los 38 o 40 años. La fémina con un embarazo a estas edades debe tener un control muy estricto en ultrasonidos, análisis de vello-sidad coronaria y chequeos mensuales.

La exposición a la contaminación, radiación, alimentación y los químicos hacen que los óvulos de calidad vayan disminuyendo en cada periodo menstrual, en consecuencia, los que van quedando en su organismo son de menor calidad. Si estos son fecundados entre los 35 y 40 años de edad, tienen mayor probabilidades de causar síndrome de Down o malformaciones en el feto.