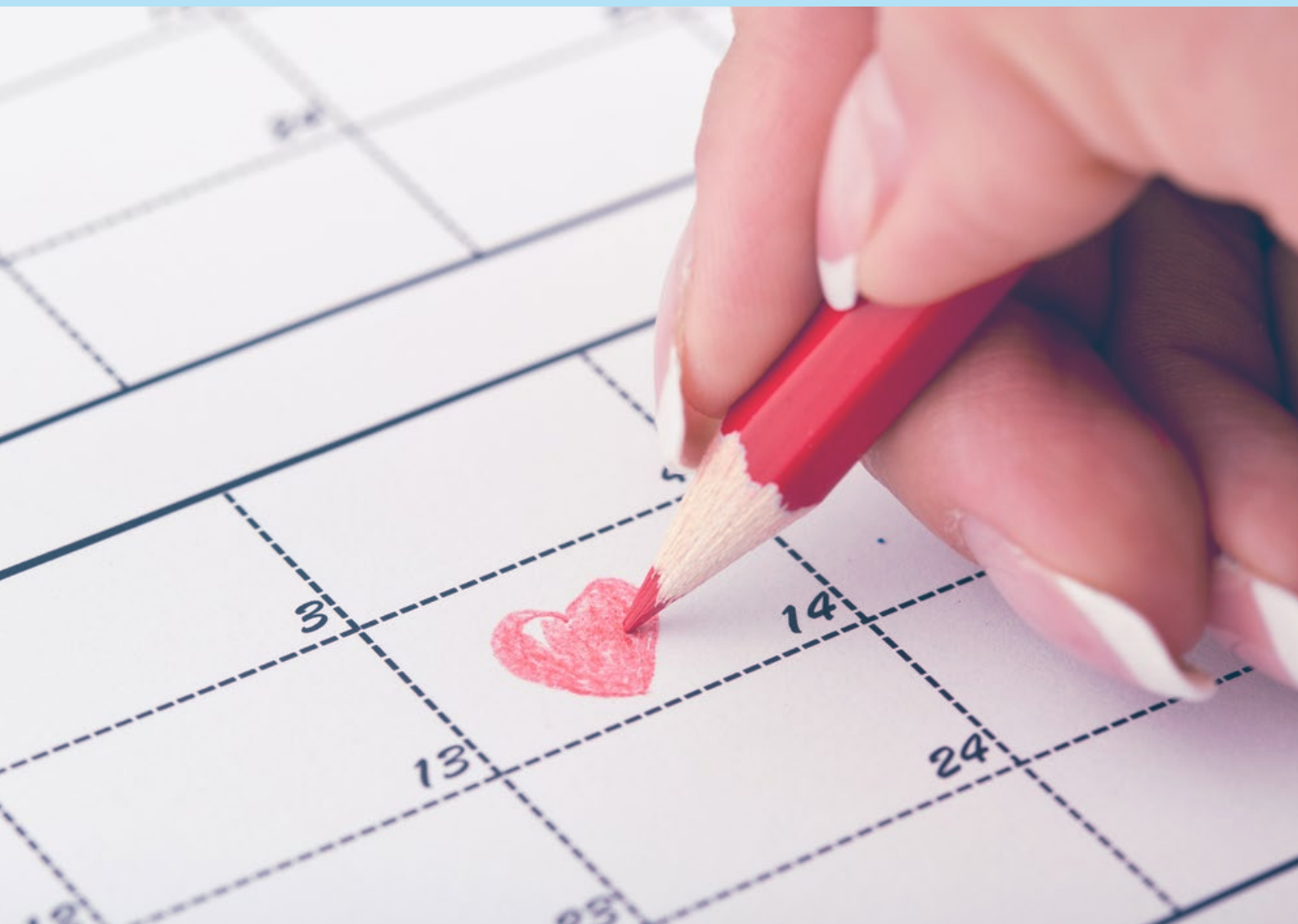


INSTITUTO DE
REPRODUCCIÓN
CEFER

Ovulación y embarazo: días fértiles, síntomas de embarazo y ovulación tardía



Índice

Entendiendo la ovulación ----- **3**

¿Por qué es tan importante conocer las fases de tu ciclo?

¿Cómo puedes detectar tus días fértiles?

Conoce las posturas sexuales más favorables

Algunos consejos para conseguir el embarazo

¿Estoy embarazada? ----- **6**

Síntomas del óvulo fecundado desde el punto de vista subjetivo

Síntomas del óvulo fecundado desde el punto de vista objetivo

Ovulación tardía ----- **8**

¿Por qué le ocurre a algunas mujeres?

¿Qué sucede en los ciclos de más de 28 días?

¿Cuál es mi caso?



Entendiendo la ovulación

¿Sabías que incluso parejas reproductivamente sanas **pueden tardar hasta un año en conseguir quedarse embarazadas**? Afortunadamente, hoy en día hay instrumentos que pueden ayudar a aumentar las posibilidades. Por ejemplo, el test de ovulación positivo te indica cuando mantener relaciones para que tengas más probabilidades de quedar embarazada. ¿Sabes cómo funciona?

En este apartado podrás encontrar todos los detalles y otros consejos para **detectar los días fértiles** y favorecer el embarazo.



¿Por qué es tan importante conocer las fases de tu ciclo?

Tomar la decisión es solo el primer paso del proceso de procreación y el tiempo es un elemento que hay que tener en cuenta desde el primer momento. Tanto la **edad biológica** como las **fases del ciclo de la mujer** interfieren en la fecundación.

Por eso, si estás intentando **quedar embarazada** es oportuno que, por un lado, te informes acerca de los **inconvenientes relacionados con la edad** y las **soluciones a tu alcance**. Por el otro, un segundo aspecto importante es saber identificar en qué momento del ciclo te encuentras para **conocer tus días fértiles**.

Los días fértiles son ese momento del ciclo en el que el óvulo desciende hacia las trompas de Falopio y está preparado para ser fecundado.

Tener relaciones en ese período te brinda más posibilidades de embarazo. Además, existe una serie de indicaciones que pueden facilitar la concepción. Vamos a hablar de ellas más adelante, pero antes te traemos más detalles sobre cómo detectar tus días fértiles.

¿Cómo puedes detectar tus días fértiles?

Los días más fértiles coinciden aproximadamente con **los 6-7 días centrales de tu regla**. En los casos regulares cuando el ciclo es de 28 días, el día 14 más los 3 días anteriores y los 3 siguientes serían los días más fértiles. Pero también hay ciclos de 26 o 32 días que se encuentran den-



tro de la normalidad. De ahí que el intervalo de días fértiles **puede variar mucho entre mujeres.**

Además, hay factores externos que pueden **alterar el ciclo natural**, como el **estrés, el ejercicio excesivo, la mala alimentación y los métodos anticonceptivos.** Por esto, en cada caso es importante llevar un control sobre la menstruación. De este modo, será más fácil determinar en qué fase del ciclo te encuentras.

El óvulo puede ser fecundado entre los días 6 y 21 del ciclo menstrual, pero la mayoría de mujeres se quedan embarazadas entre los días 10 y 17. Estas fechas son orientativas y no pueden garantizar el embarazo, pero tampoco descartarlo.

Para ayudarte en el **cálculo de los días más fértiles** puedes aprovechar varios métodos. En la actualidad existen **dispositivos y tests** ideados para detectar con más precisión estos días fértiles.

Por ejemplo, puedes aprovechar los kits fácilmente adquiribles en las farmacias. Estos **tests de ovulación** miden la hormona luteinizante en orina, que es la que se encarga de dar la señal al ovario para iniciar el proceso de ovulación. Es útil, sobre todo, en casos de **reglas muy irregulares.**

Otra manera de confirmar los días más probables para la concepción es mediante los **cambios corporales durante los días fértiles:**

- El **flujo vaginal es más claro**, viscoso y elástico (parecido a la clara de huevo).
- La **temperatura corporal aumenta** (entre 0,5 y 1 grado), debido al aumento de progesterona producida por la liberación del óvulo. Se recomienda tomar cada día la temperatura corporal a la misma hora y apuntarla.
- Muchas mujeres también experimentan **molestias en el bajo vientre** o pinchazos en el costado, incluso una ligera inflamación.
- Debido a la progesterona, el **estado de ánimo suele estar más elevado**, y hay más energía y deseo sexual.

Conoce las posturas sexuales más favorables

Para favorecer la inseminación, algunas **posturas son más efectivas** que otras. Eso es porque en determinada posición el semen se introduce con más profundidad y se ahorra recorrido al esperma para llegar hasta el óvulo.

Estas son entre las más recomendadas:

- La postura del misionero es la más adecuada ya que consigue una **penetración más profunda.**
- Colocando una almohada debajo de la cadera para elevarla
- La posición a cuatro patas también facilita la máxima exposición del cérvix.
- Estirada de lado.
- Algunos estudios sugieren que las contracciones del orgasmo femenino ayudan a **impulsar el semen hacia el cérvix.**





Para evitar la pérdida de líquido seminal no se recomiendan posturas en las que actúe la gravedad, como de pie, o con la mujer encima del hombre.

Algunos consejos para conseguir el embarazo

Los dispositivos y cálculos para detectar los días más fértiles de la mujer ayudan a incrementar las posibilidades de que se logre la fecundación. Sin embargo, hay otros **factores que podrían jugar contra tus intentos**.

Revisa estos consejos si quieres aumentar las probabilidades de embarazo:

- Dejar de usar **lubricantes** durante las relaciones sexuales. Algunos pueden dificultar la concepción.
- Dejar de utilizar la **pastilla anticonceptiva** con meses de antelación, ya que esta puede alterar los niveles hormonales y hacer que durante los primeros meses no se produzca la cantidad de hormonas necesarias para ovular.

- Evitar **sobrepeso o bajo peso**. Mantener una dieta equilibrada.
- Ambos miembros de la pareja procurar llevar un **estilo de vida saludable**.
- Evitar el **estrés y las preocupaciones**. La meditación, el ejercicio suave, el yoga y los ejercicios respiratorios pueden ser de gran ayuda.
- Preparar el cuerpo, con un año de antelación a poder ser. Evitar el exceso de alcohol, tabaco, seguir un estilo de vida saludable y una **dieta sana y variada** para desintoxicar el organismo.

Si llevas un período intentado quedar embarazada y tienes dudas sobre el test de ovulación positivo, cuando mantener relaciones, las fases de tu ciclo y factores que podrían estar impidiendo la fecundación, no dudes en contactarnos. **Nuestro equipo de especialistas está a tu disposición.**



¿Estoy embarazada?

Síntomas del óvulo fecundado desde el punto de vista subjetivo

Vamos a empezar por esos **síntomas de óvulo fecundado puramente subjetivos** y que siente una mujer que puede estar en los **primeros días del embarazo deseado**:

Como te imaginarás, el primero de los síntomas característicos de un posible embarazo es la ausencia de la menstruación, la llamada **amenorrea**. Este síntoma no es definitivo o, lo que es lo mismo: hay otras causas por las que **una mujer puede dejar de tener el periodo**, causas que deben ser descartadas por el médico como, por ejemplo, aborto, embarazo ectópico, menopausia precoz, ovarios poliquísticos, tumores hipofisarios, desnutrición, estrés, obesidad, exceso de ejercicio físico y pérdida de grasa corporal, síndrome de Cushing, etc.

Además de la amenorrea, **otros síntomas de óvulo fecundado** que puede sentir la mujer que está o cree estar embarazada serían los siguientes:

- **Trastornos neurovegetativos** producidos por las nuevas condiciones neuroendocrinas. Por ejemplo dolor de cabeza, mareos, dificultad para concentrarnos, etc.
- **Molestias digestivas** como falta de apetito, náuseas y vómitos matutinos, mareos, exceso de salivación, etc.
- **Incremento del número de micciones.**
- **Cambios de humor repentinos**, sensación de irritabilidad, de tristeza...
- **Alteración de las funciones intestinales.** La más habitual es el estreñimiento, aunque en algún caso también puede darse justo lo contrario, la diarrea.
- **Alteraciones mamarias.** Pocos días después del retraso menstrual se suele sentir hinchazón en los pechos, un aumento de la sensibilidad, mayor tensión en la zona, etc..





- **Disminución de las fuerzas**, falta de energía, somnolencia excesiva, etc.
- **Alteraciones olfativas**. Uno de los síntomas de óvulo fecundado que más se comenta es esa sensación de “oler más”. En los primeros días después del retraso del periodo, la mujer puede percibir con mayor intensidad los olores e, incluso, se pueden producir sensaciones de rechazo a ciertos aromas peculiares.
- **Antojo por ciertos alimentos**. Parece una leyenda urbana, pero no lo es. Muchas mujeres aseguran que en cuando están o creen estar embarazadas sienten un deseo intenso por algunos alimentos.

Síntomas del óvulo fecundado desde el punto de vista objetivo

Para confirmar que una mujer está embarazada sin tener en cuenta los síntomas subjetivos es preciso **realizar una serie de análisis que confirmen, o no, el supuesto embarazo**.

Los test de embarazo los diferenciamos en la práctica diaria en dos tipos: los hechos en orina que son menos sensibles y detectan a partir de 20 mUI/mL y los realizados en orina que detectan a partir de 5 mUI. Además, un tercer método para detectar el embarazo es la ecografía transvaginal. Vamos a ver cada uno de ellos en detalle.

Test de embarazo hechos en orina

El objetivo de esta técnica es intentar detectar la presencia en la orina de una hormona llamada **hCG** (la hormona corionogonadotropa). Esta hormona es producida por las células de la placenta que rodean y nutren al embrión (trofoblasto) y **aparece en la orina de la mujer** a partir del sexto día, pero, atención, **no se detecta en los análisis de orina o de sangre hasta el día 14**. Por eso en nuestro centro nunca recomendamos hacer un test antes de los 14 días de la ovulación o punción ecográfica.

Este tipo de análisis es muy sencillo, fiable, bastante económico y **se puede hacer en casa** con uno de los muchos productos que encontrarás en la farmacia.

Test de embarazo hechos en sangre

La determinación en orina se realiza mediante kits que se pueden comprar en farmacias, es menos sensible y es cualitativa, es decir, que te informa solo de presencia o ausencia sin dar cifras. Alguna veces en los test de orina se pueden



apreciar señales más débiles o más fuertes, pero nunca un valor validado como en las analíticas realizadas en sangre. Los profesionales prefieren la determinación en sangre porque la cifra obtenida nos da información sobre la evolución de la gestación. El valor de la Beta hCG se debe ir duplicando cada 24 horas. Un valor demasiado bajo o una evolución lenta nos puede alertar de que puede haber algún problema.

La ecografía transvaginal

La ecografía transvaginal es otro método que nos puede servir para detectar si estamos o no embarazadas. La ecografía puede detectar un embarazo incipiente en la semana 5 post regla, pero **no se suele hacer hasta la semana 7** que es cuando se puede observar por primera vez el latido cardíaco del embrión. Esta técnica es usada para asegurar que **el embrión está correctamente alojado en el útero** y así descartar un embarazo ectópico (el embrión se implanta en trompas, perineo, etc.) o un aborto.



Ovulación tardía

Conocer tu propio cuerpo, sus ritmos y necesidades, es algo muy importante que te permite vigilar cambios y ayudar a tu ginecólogo a detectar eventuales **causas de infertilidad**. La ovulación tardía, por ejemplo, podría ser un factor crucial a la hora de quedarte embarazada.

¿Por qué le ocurre a algunas mujeres?

Para contestar a esta pregunta es necesario primero conocer cómo es el ciclo menstrual y cuáles son las características de un ciclo regular.

Un ciclo ovulatorio o menstrual llamado regular tiene una duración de 28 días y se distingue en varias fases:

- **Fase folicular:** el folículo va creciendo.
- **Ovulación:** El folículo se rompe y libera el óvulo hacia la trompa (se produce normalmente entre los días 13 y 15).
- **Fase lútea:** el folículo que ya ha ovulado se transforma en el cuerpo lúteo y produce hormonas para facilitar la implantación del embrión. Esta fase lútea dura entre unos 12 y 14 días.

Estas tres fases se producen como consecuencia de los **cambios hormonales en el cuerpo de la mujer**. En la fase de ovulación, la subida de los niveles de la **hormona luteinizante (LH)** suele indicar el momento de máxima fertilidad. Esta hormona es la que provoca la liberación del óvulo maduro y el recubrimiento del útero para permitir la implantación.



El retraso en la ovulación puede ser una excepción o la norma y las hormonas, como has visto, tiene un papel fundamental en la liberación del óvulo. Elementos como el **estrés, la dieta, la pérdida de peso o una enfermedad podrían desequilibrar tus niveles hormonales** y alterar tu periodo.

¿Qué sucede en los ciclos de más de 28 días?

En las mujeres que tienen ciclos más largos, por ejemplo de 35 días, lo que suele ocurrir es que la fase ovulatoria se prolonga. Sin embargo, la fase lútea normalmente sigue durando unos 14 días. Por lo tanto, en una mujer con un ciclo de 35 días la ovulación se produce entre los días 21 y 23.



Lo que pasa más frecuentemente en mujeres con **ciclos no regulares** es que la fase lútea se mantenga en 14 días y que la fase previa, la ovulatoria, se alargue o se acorte. Pero, también existen mujeres que tienen una fase lútea más corta de 14 días.

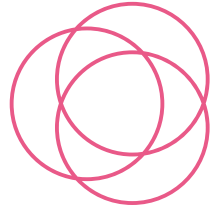
Las mujeres que presentan **períodos con ovulación tardía** pueden tener problemas a la hora de quedar embarazadas o bien porque los óvulos no han alcanzado la maduración cuando son liberados, o bien porque su liberación se realiza cuando el útero no está preparado para la implantación.

¿Cuál es mi caso?

Si tus ciclos no son regulares y la duración varía cada mes, te recomendamos acudir a un especialista porque detrás de este comportamiento suele haber **problemas hormonales**.

En caso de ovulación tardía puntual, existen métodos como la **medición de la temperatura basal** o el uso de test de ovulación para poder averiguar el momento de máxima fertilidad. **Nuestros profesionales están a tu disposición para ayudarte a evaluar la solución más adecuada.**





INSTITUTO DE
REPRODUCCIÓN
CEFER