

14 de febrero, Día de San Valentín

Infertilidad y pareja: guía para sobrevivir al desgaste

- El 65% de las parejas que acuden a la reproducción asistida declaran estar más unidas que antes del tratamiento
- Controlar el desgaste emocional es posible si se cuenta con las estrategias adecuadas

Barcelona, 13 de febrero de 2014.-

El estrés que comportan los tratamientos de fertilidad no tiene por qué desgastar la relación de pareja si se afronta con las estrategias adecuadas. Más bien al contrario. El 65% de las parejas que necesitan ayuda médica para tener un hijo consideran que esta circunstancia les ha unido y reforzado su relación. Esta es la principal conclusión del estudio que [Institut Marquès](#) ha realizado sobre un total de 504 parejas procedentes de 27 países que durante los últimos meses han realizado tratamiento en la clínica.

Cuando se les pregunta sobre cómo la infertilidad ha afectado a su relación, un 26% reconoce que sus relaciones sexuales han cambiado mucho, un 25% dice que dedican mucho tiempo a hablar del tema, y un 21% afirma que se sienten más nerviosos.

La reacción de una pareja con problemas para tener un hijo es muy variada y evoluciona a lo largo del proceso, desde la negación y culpabilidad iniciales a la ansiedad, el miedo a ilusionarse, el miedo a fracasar o el cansancio. Y según comenta la Dra. Marisa López-Teijón, Jefa de Reproducción Asistida de Institut Marquès, “no siempre los dos viven igual el proceso, la capacidad de lucha y resiliencia y el talante optimista depende de la personalidad y la trayectoria vital de cada persona.”

La comunicación es uno de los aspectos que más se ve afectado cuando una pareja busca ayuda médica para tener un hijo. A menudo, el tema pasa a ser “monotema”, o al contrario, ocurre que uno de los dos no quiere hablarlo para proteger al otro y evitarle algo que es doloroso para ambos. Pero no por ello la preocupación y la ansiedad desaparecen, y tanto el exceso como la falta de comunicación pueden provocar desencuentros y la sensación de no sentirse suficientemente apoyado.

Un [estudio](#) reciente publicado en la revista *Acta Obstetricia et Gynecologica Scandinavica* indica que las parejas con problemas para tener hijos tienen una probabilidad de divorcio tres veces mayor si finalmente no consiguen ser padres. En cambio, en aquellas parejas que consiguen tener un hijo, según otros estudios, el índice de divorcios es menor que en otras que no han pasado por esta experiencia.

Según cuenta la Dra. Marisa López-Teijón “a los pacientes les decimos que hablen del tema sólo unos minutos cada día, que sea un tiempo acotado para que el tratamiento no llene todo su espacio vital y que se mantengan ocupados, que su vida laboral se vea afectada lo menos posible. Incluso les desaconsejamos la baja laboral o que hagan [reposo después de la transferencia de los embriones](#). Sabemos que ello no tiene una repercusión positiva en el embarazo, mientras que quedarse en casa puede aumentar su sentimiento de soledad”.

En cuanto a las relaciones sexuales, los expertos recomiendan que no se dejen marcar por la obligación del sexo programado, y que escojan momentos, fantasías y variaciones que les permitan disfrutar y liberarse de la sensación de “tarea”.

Decálogo para evitar que la infertilidad se lleve por delante nuestra relación de pareja

1. Reconoced y aceptad vuestros sentimientos. Desánimo, negación, culpabilidad, ansiedad, miedo a ilusionarse, miedo a fracasar, cansancio... son emociones frecuentes pero transitorias.
2. Mantened una actitud positiva, tomáros el proceso como un reto y evitad el sentimiento de víctima.
3. Visualizad el objetivo; imaginaos con vuestro bebé en brazos.
4. Evitad que el tratamiento afecte a vuestra relación de pareja, hablad de esto sólo unos minutos cada día.
5. Manteneos ocupados; si estáis distraídos, el tiempo pasa más rápido.
6. Comentad en vuestro entorno que estáis haciendo tratamiento, pero decidid vosotros cuándo y cómo hablar del tema. Pedidles a vuestros familiares y amigos discreción y respeto.
7. Es normal que sintáis rechazo o tristeza ante bebés y embarazadas incluso de vuestro entorno más cercano. Si podéis, evitadlos temporalmente.
8. Tened en cuenta que con los avances actuales, el 95% de las parejas que hacen tratamiento de reproducción consiguen tener un hijo.
9. Recordad que las guerras no siempre se ganan en la primera batalla, hay que luchar hasta el final.
10. Si a pesar de todo creéis que estáis perdiendo el control, pedid ayuda psicológica. Las clínicas importantes cuentan con especialistas que os ayudarán a gestionar vuestras emociones.

Sobre Institut Marquès

Institut Marquès se ha convertido, a lo largo de sus 90 años de historia a la vanguardia de la ginecología, en un centro de referencia internacional en Reproducción Asistida. Ubicado en Barcelona, cuenta con un equipo formado por más de 100 profesionales y sedes también en Londres y Dublín. Institut Marquès recibe pacientes de más de 50 países que buscan ser padres mediante técnicas como la Fecundación in Vitro, donación de óvulos, adopción de embriones o Diagnóstico Genético Preimplantacional entre otras.

Más información,
Nuria Moína / Ángela García
Tel: 608-502793 /93-2673535

www.institutomarques.com
www.elblogdelafertilidad.com