

Junio, mes internacional de la infertilidad

La infertilidad, una montaña rusa de emociones

- **Cada vez más mujeres en tratamiento de fertilidad se atreven a compartir su experiencia en foros, blogs y redes sociales.**
- **Conocer los propios sentimientos y valorarlos es clave en este tipo de procesos.**

Barcelona, 3 de junio de 2013.- La infertilidad afecta a 1 de cada 5 parejas. La incapacidad de tener hijos es mucho más que un problema médico: es la ruptura de un proyecto vital y como tal puede causar dolor y problemas emocionales. No es casualidad que los ingleses se refieran a los tratamientos de fertilidad con el término “roller coaster” que significa “montaña rusa”.

Estar segura de querer tener un hijo pero no saber si algo tan importante llegará o no a ocurrir genera muchas emociones y sentimientos como ansiedad, culpa, negación, depresión, rabia... También implica tener que tomar decisiones que afectan a la vida personal, familiar, laboral y social. ¿Vamos al médico? ¿A quién acudimos? ¿Hacemos tratamiento? ¿Se lo contamos a la familia? ¿Hasta cuándo lo seguimos intentando? ¿Y si no funciona?

“Observamos que cada vez hay más pacientes dispuestas a explicar su experiencia y ayudar a otras mujeres. Es un fenómeno que vemos cada vez más en los foros y redes sociales. Compartir sus vivencias con personas que están en una situación parecida ayuda a normalizar y desdramatizar algo que puede llegar a ser estresante”, afirma la Dra. Marisa López-Teijón, Jefa de Reproducción Asistida de Institut Marquès.

Institut Marquès ha recogido a través de su [página de Facebook](#) situaciones vividas por pacientes españoles y extranjeros que han hecho tratamientos de fertilidad y que a través de las redes sociales han contado su anécdota más entrañable. Las situaciones descritas reflejan emociones del antes, durante y después de los tratamientos y revelan como el proceso puede convertirse en un aprendizaje.

Los nervios nos traicionan

Este anecdotario se completa con una nueva entrada en [El blog de la fertilidad](#) en el que la Dra. López-Teijón recuerda anécdotas divertidas vividas por ella y otros médicos en la consulta. Algunas, como la de la paciente de Kenia en tratamiento en Barcelona que preguntó al doctor si su niño hablaría suajili, holandés, castellano o catalán... Aquel otro que quiso destinar su semen a la investigación de células “padre”... o el que pensó que el doctor había adivinado su infidelidad cuando durante la visita le dijo que su mujer tenía un “útero bicornes”, a lo que el marido contestó, “pero si sólo fue una vez, doctor”...

Otro caso es el de la mujer que acudió a la prueba de catéter que se hace a modo de ensayo para asegurar que el día en que se transfieran los embriones, la cánula pasará fácilmente por el cuello del útero. La paciente estaba tan impaciente porque llegara ese momento que creyó que con el ensayo ya “se llevaba puestos los embriones”...

¿La forma más romántica de tener hijos?

“Hacer un tratamiento de reproducción puede ser la forma más romántica de tener un hijo por la unión y la lucha que implica por parte de la pareja, yo suelo decir que estos niños son los hijos más deseados, porque llegan tras un proceso que a veces ha durado años y se ha vivido muy intensamente”, afirma la Dra. Marisa López-Teijón.

El espíritu de lucha y persistencia aparece en otro testimonio recogido en la página de Facebook de Institut Marquès Se trata de Rosa P, dispuesta a seguir intentando tener un hijo porque ha decidido ser madre. *“Sigo adelante y me digo: puedo, puedo, puedo. Y a veces no sé si puedo más, pero aún sin poder, voy pudiendo”,* afirma en su pequeño relato a través de las redes sociales.

Decálogo para sobrevivir a la montaña rusa emocional

1. Reconoce y acepta tus sentimientos. Es frecuente sentir desánimo, negación, culpabilidad, ansiedad, miedo a ilusionarte, miedo a fracasar en los intentos, cansancio y... muchas otras emociones, pero son transitorias.
2. Mantén una actitud positiva, tómate el proceso como un reto y evita el sentimiento de víctima.
3. Visualiza el objetivo; imagínate con tu bebé en brazos.
4. Evita que el tratamiento afecte a tu relación de pareja, hablad de esto sólo unos minutos cada día.
5. Mantente ocupada, procura seguir trabajando y no guardes reposo innecesario; si estás distraída, el tiempo pasa más rápido.
6. Comenta en tu entorno que estás haciendo tratamiento, pero decide tú cuándo y cómo hablar del tema. Pídeles a tus familiares y amigos discreción y respeto.
7. Es normal que sientas rechazo o tristeza ante bebés y embarazadas incluso de tu entorno más cercano. Si puedes, evítalos temporalmente.

8. Piensa que hacer un tratamiento de reproducción puede ser una forma realmente romántica de tener hijos.
9. Ten en cuenta que con los avances actuales el 95% de las mujeres que hacen tratamiento de reproducción consiguen ser madres.
10. Recuerda que las guerras no siempre se ganan en la primera batalla, hay que luchar hasta el final.
11. Si crees que estás perdiendo el control, pide ayuda psicológica. Las clínicas más importantes cuentan con especialistas que pueden ayudarte a llevarlo lo mejor posible.

En resumen, haz que tu deseo de tener un hijo sea más fuerte que los inconvenientes. Te ayudará a mantener la ilusión a lo largo del proceso.