This page was exported from - Report3
Export date: Mon Apr 29 15:03:44 2024 / +0000 GMT

Reduce riesgos de esterilidad llevar una vida activa y sana alimentación

Debido a que la esterilidad es una enfermedad que afecta al 15 por ciento de la población en la entidad y propicia problemas para concebir, la Secretaría de Salud del Estado de México recomienda adoptar una vida activa y sana alimentación, pues son los principales factores para mantener una adecuada fertilidad.

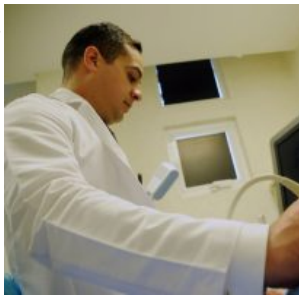
En el marco del Mes Mundial de la Esterilidad, la dependencia informa que algunas de las causas de este padecimiento son las alteraciones hormonales, infecciones de transmisión sexual, mal funcionamiento de la tiroides, obesidad, vida sedentaria y estrés.

De igual forma, el 90 por ciento de los casos de infertilidad en parejas se debe a que ambos sexos tienen alguno de estos factores que impiden un embarazo exitoso.

En la actualidad, la esterilidad en mujeres va en aumento pues crece la población que evita embarazarse por buscar estabilidad económica o concluir estudios académicos; a mayor edad, menor fertilidad y también más riesgos a la salud.

La esterilidad puede prevenirse si se evita tener diferentes parejas e iniciar relaciones sexuales a temprana edad, ya que genera riesgos de padecer infecciones contagiosas en genitales o afectar las trompas de Falopio que posee la mujer y así propiciar lesiones u obstrucción entre ovarios y útero o el encuentro con espermatozoides.

También se recomienda realizar ejercicio diario, disminuir los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre, tener una alimentación a base de frutas y verduras, consumir antioxidantes, así como evitar bebidas azucaradas y refrescos.



This page was exported from - Report3
Export date: Mon Apr 29 15:03:44 2024 / +0000 GMT

Para tratar este problema se aconseja acudir en pareja con médicos especialistas en ginecología, urología, psicología y nutrición; al momento de lograr el embarazo dar seguimiento puntual y tomar medidas para una gestación saludable.