

SOCIEDAD

Guía para sobrevivir al desgaste de los tratamientos de infertilidad

ABC / MADRID

Día 16/02/2014 - 04.48h

El 26% de las parejas tratadas reconoce que el proceso pasa factura a sus relaciones sexuales



Imagen al microscopio de una fecundación de un óvulo mediante inyección intracitoplasmática

¿Pasa factura a la pareja el estrés de un tratamiento de fertilidad? El 65% de los pacientes que necesitan ayuda médica para tener un hijo consideran que esta circunstancia les ha unido y reforzado su relación, según un estudio del Instituto Marqués de Infertilidad de Barcelona. Esta es la principal conclusión de una encuesta con 504 parejas procedentes de 27 países que han sido tratadas en la clínica barcelonesa.

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.

La **comunicación es uno de los aspectos que más se ve afectada** 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.

Más divorcios si no hay gestación

Otro 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 que consiguen tener un hijo, según otros estudios, el índice de divorcios es menor que en otras parejas que no han pasado por esta experiencia.

Sea cual sea el resultado del tratamiento, el Instituto Marqués ha realizado una guía para parejas para evitar que les pase factura a su relación:

- 1. Reconoced y aceptad los 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 tristeza ante bebés** y embarazadas incluso de vuestro entorno más cercano. Si podéis, evitadlos temporalmente.
- 8. El 95% de las parejas** que hacen tratamiento de reproducción consiguen tener un hijo.
- 9. Las guerras no siempre se ganan en la primera batalla,** hay que luchar hasta el final.
- 10. Pedid ayuda psicológica.** Las clínicas importantes cuentan con especialistas que os ayudarán a gestionar vuestras emociones.
- 11. Relaciones sexuales. 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.

Consulta toda la [programación de TV](#)

cinema TV

Comentarios: