

RECOMENDACIONES DE ESTILO DE VIDA

El estilo de vida tiene una influencia muy importante en el estado de salud general y en función reproductiva en particular. Determinados hábitos y exposiciones pueden determinar mayores dificultades para lograr el embarazo y complicaciones importantes durante el embarazo. Un estilo de vida saludable es fundamental para mejorar la calidad de los ovocitos y espermatozoides y mejorar las condiciones para la implantación del embrión, ayudando de esta manera al éxito de los tratamientos de reproducción asistida.

Por esta razón, insistimos en que cuide su estilo de vida, considerando que es un factor fundamental y además susceptible de ser modificado tanto en el hombre como en la mujer. Para ello le sugerimos que preste especial atención a:

- Mantener un peso adecuado
- No consumir tabaco y drogas
- Reducir al máximo alcohol y cafeína
- Evitar el estrés
- Eliminar la exposición a tóxicos ambientales
- Cuidar la alimentación en cantidad y calidad: evitando grasas animales (carnes, frituras...), hidratos de carbono (bollería, dulces, azúcar blanco; refrescos...) potenciando pescados, verdura, frutas..
- Los suplementos vitamínicos pueden ser de utilidad, consulte con su médico
- El ejercicio permite ayuda a mantener un estado de salud adecuado, en caso de practicar más de 4 horas semanales consulte con su médico.

