



HOJA INFORMATIVA PARA PACIENTES

de www.ReproductiveFacts.org



**El Sitio Web de Educación del Paciente de
la American Society for Reproductive Medicine**

Envejecimiento reproductivo en las mujeres

El aparato reproductor envejece más rápido de lo que usted puede imaginar. Algunas mujeres, después de terminar la universidad, establecerse en una profesión o esperar a la pareja adecuada, descubren que tienen problemas para quedar embarazadas debido a la infertilidad relacionada con la edad. Otras mujeres se sorprenden cuando comienzan a desarrollar los síntomas de la menopausia, como sofocos, ya que todavía se sienten jóvenes y sanas. Comprender las etapas que atraviesa el aparato reproductor es importante para entender estos cambios en el cuerpo.

¿Cuáles son las etapas de la reproducción?

Años fértiles

La primera menstruación se produce alrededor de los 12 años de edad. Los períodos (ciclos) pueden ser irregulares al principio, pero deben regularizarse a lo largo de los próximos años. La contracepción es necesaria si una mujer es sexualmente activa y no desea quedar embarazada. La fertilidad alcanza su punto máximo entre la etapa final de la adolescencia y la etapa final de la segunda década de vida y luego comienza a declinar. A los 30 años, la probabilidad de que se produzca un aborto espontáneo comienza a aumentar y la posibilidad de quedar embarazada comienza a disminuir.

Transición menopáusica

Por lo general, a los 40 años la mujer comenzará la transición de los años fértiles hacia la menopausia. La longitud de los ciclos menstruales comenzará a variar y posiblemente a la mujer comience a faltar algunos períodos. Puede presentar sofocos, debido a la disminución de la producción de estrógeno por parte de los ovarios, y puede tener dificultad para dormir. El embarazo es poco frecuente, pero no imposible, por lo que la contracepción sigue siendo necesaria para evitar el embarazo. La edad promedio del último período menstrual (menopausia) es a los 51 años.

Posmenopausia

Después de la menopausia, el embarazo ya no es posible y la anticoncepción ya no es necesaria. Los ovarios producen muy poco estrógeno, lo que resulta en sequedad vaginal y pérdida de masa ósea. Los sofocos se intensifican y después comienzan a disminuir. La terapia hormonal u otros tratamientos pueden ser apropiados a corto plazo. Si se observa sangrado vaginal durante esta etapa, se debe consultar con un médico.

¿De qué manera el envejecimiento reproductivo afecta la fertilidad?

A los 40 años, muchas mujeres no serán capaces de tener un embarazo exitoso. A los 45 años, muy pocas mujeres serán capaces de tener un embarazo exitoso. Esto sucede debido a que la cantidad y la calidad de los óvulos que quedan en los ovarios disminuyen gradualmente a lo largo de la vida, y esta disminución se acelera a partir de los 35 años. La edad es el mejor indicador de la calidad de los óvulos. La disminución en la cantidad de óvulos en los ovarios se denomina "pérdida de la reserva ovárica". Las mujeres comienzan a perder la reserva ovárica antes de pasar a ser infértiles y antes de dejar de tener períodos regulares. Existen pruebas médicas para medir la reserva ovárica. Estas pruebas no indican si el embarazo es posible, pero pueden brindar información sobre si los ovarios han comenzado o no a sufrir los cambios relacionados con la edad. Las mujeres con reserva ovárica disminuida tienen menos probabilidades de quedar embarazadas que las mujeres con reserva ovárica normal dentro del mismo grupo de edad.

¿Cuáles son mis opciones?

Las mujeres que desean retrasar la maternidad hasta finales de la tercera o principio de cuarta década de vida pueden considerar recurrir a métodos de preservación de la fertilidad, como la colección de óvulos, ya sea seguida por el congelamiento de los óvulos o la fertilización in vitro (FIV), seguida por el congelamiento de los embriones. El éxito de la congelación de los embriones está firmemente consolidado, pero requiere que la mujer tenga una pareja masculina o recurra a los espermatozoides de un donante. La congelación de los óvulos para la preservación de la fertilidad es todavía experimental, pero el éxito en el futuro es prometedor. La única opción para las mujeres que ya son infértiles debido a la edad es utilizar óvulos o embriones donados por una mujer más joven. Al recurrir a óvulos o embriones donados, la posibilidad de lograr un embarazo exitoso es la misma que para la mujer que donó los óvulos.

Revisado en 2012

Para obtener más información sobre este tema u otros temas sobre salud reproductiva, visite www.ReproductiveFacts.org