



**SEGO**

Sociedad Española de  
Ginecología y Obstetricia

### **NOTA DE PRENSA**

***4 de junio, Día Mundial de la Fertilidad***

## **SEGUIR UN ESTILO DE VIDA SALUDABLE, PREVENIR ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL Y ACUDIR A REVISIONES GINECOLÓGICAS PERIÓDICAS, ENTRE LAS RECOMENDACIONES ESENCIALES PARA FAVORECER UNA FERTILIDAD EXITOSA**

- Desde la SEGO se destaca especialmente la edad como el factor que más condiciona la posibilidad de ser madre. En aquellos casos que se decida postergar la maternidad más allá de los 35 años, es aconsejable consultar con el ginecólogo la posibilidad de realizar una preservación de la fertilidad mediante la vitrificación de los ovocitos para poderlos utilizar en el futuro

**Madrid, 4 de junio de 2024.-** Con motivo del Día Mundial de la Fertilidad, que se celebra este martes, desde la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO) –y más en concreto, desde su Sección de Esterilidad e Infertilidad de Sociedad Española de Ginecología– se ofrecen unas recomendaciones para favorecer una fertilidad exitosa.

Una de las recomendaciones esenciales pasa por seguir un estilo de vida sano y saludable, lo que comprendería realizar ejercicio físico moderado con regularidad, vigilar el peso con una alimentación sana basada en la dieta mediterránea y evita el tabaco, el alcohol, y las drogas.

Resulta también muy importante acudir a revisiones ginecológicas periódicas en las que se podría diagnosticar la presencia de patología benigna (pólipos, miomas o endometriosis) que pueden condicionar la fertilidad natural. Además, desde la SEGO se anima a que en estas consultas la mujer consulte a los especialistas por su reserva ovárica.

La defensa ante las enfermedades de transmisión sexual también es otro de los aspectos que se destaca desde esta sociedad científica. En concreto, se recomienda hacer uso del preservativo a la hora de mantener relaciones sexuales, ya que así se podrán evitar infecciones víricas, como el Virus del Papiloma Humano, o bacterianas (gonococo o

*chlamydia*) que pueden provocar infertilidad mediante la obstrucción de las trompas de Falopio o por patología cervical o seminal.

Aunque desde la SEGO se quiere subrayar especialmente la edad como el factor que más condiciona la posibilidad de ser madre. A aquellas mujeres que deseen ser madre se les aconseja acudir a una consulta preconcepcional donde recibirá recomendaciones personalizadas u otras genéricas como el beneficio de tomar suplementos vitamínicos con ácido fólico y Vitamina B12. Si tras un tiempo razonable (6-12 meses) no se ha conseguido una gestación, se recomienda regresar al ginecólogo para realizar un estudio básico de esterilidad.

En aquellos casos que se decida postergar la maternidad más allá de los 35 años, es aconsejable consultar con el ginecólogo la posibilidad de realizar una preservación de la fertilidad mediante la vitrificación de los ovocitos para poderlos utilizar en el futuro.

**Para más información:**

Gabinete de comunicación de la Sociedad Española de Ginecología y Obstetricia (SEGO):  
Tomás Muriel (605 603 382)