Fertility Center of Miami

Suplementos para la Reserva Ovárica

© 2024 | Fertility Center of Miami | fertility-miami.com

INTRODUCCIÓN

Los médicos están preparados para practicar la medicina basada en la evidencia. Esto significa que se aseguran de los beneficios de un tratamiento antes de recomendarlo, mediante estudios y ensayos clínicos que lo avalan. En el caso de hierbas/suplementos vitamínicos, con los datos existentes, no podemos justificar su uso en forma determinante para mejorar la fertilidad en hombres y mujeres. Sin embargo, no hay evidencia de que haya daño al usar la siguiente lista de suplementos. Los verdaderos beneficios permanecen aún desconocidos.

COENZIMA Q10

La coenzima Q10 (Co Q10), que también se conoce como ubiquinona, es una sustancia similar a la vitamina que está presente en la mayoría de las células. Es un antioxidante que inhibe la oxidación en otras moléculas. Las reacciones oxidativas producen radicales libres que pueden causar daño celular o muerte. No se considera una vitamina porque todos los tejidos normales del cuerpo fabrican su propio Co Q10 por lo que no necesita ser agregado en la dieta. Está principalmente presente en la mitocondria de las células y es un componente de la cadena de transporte de electrones que está involucrado en la generación de energía celular en forma de trifosfato de adenosina (ATP por sus siglas en inglés). La mayoría de la energía del cuerpo humano se produce de esta manera.

La actividad antioxidante de la Co Q10 puede ayudar a preservar la salud de los espermatozoides. Algunos estudios han demostrado mejoras tanto en la motilidad como en la concentración de espermatozoides.

La Co Q10 puede mejorar el estado energético de un ovocito envejecido y dar como resultado una separación cromosómica más precisa, aumentar la calidad del embrión y mejorar las tasas de embarazo. Las propiedades antioxidantes de la Co Q10 pueden proteger a los ovocitos del daño oxidativo y tóxico.

Dosis recomendada: 100 mg - 300 mg una o dos veces al día

DHA

DHA significa Ácido Docosahexaenoic, que es un ácido graso Omega-3 y se encuentra junto al EPA (Ácido Eicosapentaenoico). El DHA es beneficioso para la salud neurológica y se suma a las vitaminas prenatales para el sistema nervioso central y el desarrollo óptico de un feto. Si bien no siempre se incluye en los suplementos prenatales, es muy recomendable que tanto las mujeres embarazadas como las que están amamantando tomen un suplemento de DHA.

Dosis recomendada: 1000 mg al día

DHEA

DHEA, que significa Dehidroepiandrosterona, es una hormona que se encuentra dentro del cuerpo. Recientemente, esta hormona atrajo la atención en el mundo de la fertilidad por sus propiedades para ayudar a las mujeres con disminución de la reserva ovárica e insuficiencia ovárica prematura, ya que es un precursor de hormonas como la testosterona y el estrógeno y puede ayudar a aumentar la estimulación folicular. También se sabe que disminuye bruscamente con la edad. Se ha demostrado en algunos estudios pequeños que la DHEA mejora los resultados de FIV en mujeres que responden mal a la FIV. Algunas investigaciones señalan que la DHEA posiblemente reduce la aneuploidía (anomalías cromosómicas) en los embriones y por lo tanto disminuye las tasas de aborto espontáneo.

** DHEA no debe usarse durante el embarazo

Dosis recomendada: 25 mg tres veces al día

© 2024 | Fertility Center of Miami | fertility-miami.com

L-ARGININA

La L-arginina es un aminoácido natural que se obtiene de fuentes dietéticas (productos lácteos, pescado, carne, aves de corral y nueces). Promueve la síntesis de óxido nítrico. El óxido nítrico es producido naturalmente por el cuerpo y es importante para la dilatación de los vasos sanguíneos que aumenta el flujo sanguíneo a varios órganos. La L-arginina ha sido indicada para ayudar a aumentar la fertilidad masculina y femenina a través de una mayor circulación. El aumento del flujo sanguíneo al útero puede promover la implantación y mejorar el moco cervical. La cabeza del esperma contiene una cantidad excepcional de este nutriente, que es esencial para la producción de esperma. El complemento de L-arginina puede ayudar a aumentar el conteo y la calidad de los espermatozoides y mejorar la función eréctil.
** Las personas que tienen herpes (ya sea herpes labial o herpes genital) no deben ingerir L-arginina porque puede provocar un brote.
** Buen suplemento para veganos

Dosis recomendada: 500 mg al día

ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

Los tres ácidos grasos omega-3 más comunes usados en el cuerpo humano son: Ácido Alfa-linolénico (ALA), Ácido Eicosapentaenoico (EPA) y Ácido Docosahexaenoico (DHA). Los ácidos grasos omega-3 se encuentran en el aceite de pescado y en vegetales, incluidos las semillas de lino y cáñamo. Según la Clínica Mayo, se cree que los ácidos grasos omega-3 reducen la inflamación en el cuerpo, mejoran la capacidad de aprendizaje en los niños, disminuyen los triglicéridos, disminuyen la presión arterial, reducen la coagulación de la sangre y mejoran la función inmune y los síntomas de la artritis.

Dosis recomendada: Comer dos porciones de pescado por semana

JALEA REAL

La Jalea Real es rica en aminoácidos, lípidos, azúcares, vitaminas y, lo más importante, proteínas. Contiene altos niveles de vitaminas D y E, hierro y calcio. Se sugiere para mantener la salud de los óvulos y los espermatozoides. Se desconocen los beneficios específicos.
** Debe evitarse si es alérgico a las picaduras de abejas ó a los productos de abejas.

Dosis recomendada: 500 mg al día

VITAMINA C

La vitamina C también es un antioxidante y los estudios demuestran que mejora la calidad de los espermatozoides y protege su ADN del daño. Las investigaciones sugieren que la fragmentación/daño del ADN dentro de los espermatozoides reduce la fertilización y aumenta los abortos espontáneos.

Dosis recomendada: 90 mg o más por día (sin exceder los 2000 mg diarios)

VITAMINA E

La vitamina E es un poderoso antioxidante que puede aumentar la fertilidad cuando se administra a hombres y mujeres. Se ha sugerido que la actividad antioxidante de la vitamina E puede mejorar la calidad del esperma al reducir la exposición a los radicales libres.

Dosis recomendada: 1000 mg (1500 UI) por día

Las vitaminas son la clave en una dieta saludable

© 2024 | Fertility Center of Miami | fertility-miami.com

Fertility Center of Miami

Helping YOU Make a Baby

fertility-miami.com

Fernando M. Akerman, M.D. | Farah S. Chuong, M.D. | Edward H. Illions, M.D. | Nicole Arencibia, A.P.R.N.

(305) 596-4013

Toll-Free: (866) IVF-BABY
483 2229

info@fertility-miami.com

Miami
8950 N Kendall Dr
Suite 103
Miami, FL 33176

Miami Beach
4308 Alton Rd
Suite 760
Miami Beach, FL 33140

Oficina Administrativa
9570 SW 107 Ave
Suite 203
Miami, FL 33176

© 2024 | Fertility Center of Miami