



Salud Reproductiva Masculina

Generalmente, el asesoramiento y tratamiento de la infertilidad se centra en la pareja femenina. Dado que la infertilidad masculina representa aproximadamente el 50% de todos los problemas de infertilidad, la evaluación y optimización de la salud reproductiva de los hombres es muy importante. Mientras que ciertos casos de infertilidad masculina se deben a anomalías anatómicas tales como varicoceles, obstrucción en el camino por el cual viajan los espermatozoides, o trastornos eyaculatorios; se estima que entre un 40-90% de los casos de infertilidad masculina se deben a una producción deficiente de espermatozoides de origen no identificable.

La **espermatogénesis** (producción de espermatozoides) tiene lugar en pequeños conductos de los testículos. La división celular produce células espermáticas maduras que contienen el material genético. Cada célula espermática madura requiere un período de desarrollo y maduración de aproximadamente 3 meses.

El **análisis de semen** mide los siguientes parámetros en una muestra de espermatozoides:

Recuento de espermatozoides: Mide la cantidad de espermatozoides por millón en un centímetro cúbico. Un conteo normal es mayor a 20 millones de espermatozoides /cc.

Motilidad: Mide el porcentaje de espermatozoides que pueden nadar. Una motilidad normal debe ser superior al 40%.

Morfología: Mide el porcentaje de espermatozoides que presentan una forma normal. Dentro de la muestra debe haber más del 14% de espermatozoides de forma normal, medidos según los estrictos criterios de Kruger. Agregado: Según estos criterios, la proporción de espermatozoides defectuosos puede alcanzar de hasta el 85% para que el espermiograma se siga considerando normal.

Anticuerpos antiespermáticos: La presencia de estos anticuerpos puede provocar que los espermatozoides se agrupen y no puedan nadar. Además, estos anticuerpos pueden ser un indicador de infección crónica.

Hay algunas pruebas que pueden evaluar aún más los espermatozoides, como la Evaluación de la Reacción Acrosomal y el Ensayo del Análisis de la Estructura Cromatínica del espermatozoide (SCSA, por sus siglas en inglés). Estas pruebas pueden proporcionar más información sobre su potencial de fertilidad. Sin embargo, la interpretación de los resultados sigue siendo controvertida.

¿Qué puedes hacer activamente para mejorar tu salud reproductiva?

Suplementos nutricionales: Algunos de estos suplementos que pueden aumentar el conteo de espermatozoides o su motilidad: L-carnitina, Zinc, Vitamina C, Vitamina E, Vitamina B 12, Ácido fólico y Selenio.

Además, existen suplementos nutricionales especialmente formulados para mejorar la calidad de los espermatozoides como Proxeed® y Fertile One®.

Medio ambiente: Evite la exposición a los siguientes pesticidas y sustancias potencialmente tóxicas, ya que pueden interferir con su función reproductiva:

- Pesticidas: dibromocloropropano, compuestos organoclorados, dioxinas, diclorodifeniltricloroetano (DDT), bifenilos policlorados (PCB)
- Metales pesados: cadmio, plomo, mercurio, manganeso
- Radiación ionizante
- Benceno
- Boro
- Disolventes orgánicos

Dieta: El sistema reproductivo requiere una nutrición adecuada, vitaminas y minerales. Las deficiencias nutricionales pueden afectar la función hormonal, inhibir la producción de espermatozoides y contribuir a la producción de espermatozoides anormales.

- Evite los xenoestrógenos: Son estrógenos sintéticos ampliamente utilizados en el ganado, las aves de corral y las industrias lácteas
- Evite la ingesta en exceso de aceites hidrogenados, como el aceite de semilla de algodón particularmente
- Evite la cafeína
- Coma vegetales frescos, frutas, nueces, semillas, granos integrales, pescado, carne de ave, aceite de oliva y legumbres

Medicamentos: La siguiente no es una lista completa de medicamentos que afectan la reproducción masculina; para averiguar sobre el medicamento particular que está tomando, consulte con su médico. No deje de tomar medicamentos antes de consultar a su médico.

- Presión arterial y medicamentos para el corazón: Diltiazem, Propanolol, Clonidine, Aldactone.
- Medicamentos antiácidos: Cimetidina
- Fármacos antiinflamatorios no esteroideos: Ketoprofeno, Fenilbutazona.
- Drogas anti-gota: Colquicina, Alopurinol
- Antibióticos: Nitrofurantoína, Eritromicina, Ketoconazol
- Drogas para la colitis: Sulfasalazina, Azulfidina
- Antidepresivos: Amoxapine, Phenelzine, Haldol, Lithium.
- Medicamentos anticonvulsivos: Fenitoína, Fenitoína.
- Esteroides anabólicos: Utilizados para el fisicoculturismo. (Anabolic Steroids: used for body building.)
- Quimioterapia y radioterapia: Pueden causar infertilidad temporal o permanente. Hable con su médico acerca de cómo conservar y congelar los espermatozoides antes de realizar cualquiera de estos procedimientos.

Calor: Puede tener un efecto negativo directo en la calidad de los espermatozoides, sobre todo el calor interno provocado por la fiebre alta o las venas varicosas. Evite la rutina de sauna y de los jacuzzis.

Drogas recreativas y alcohol:

- Marihuana: Su uso crónico disminuye los niveles de testosterona y afecta la calidad del esperma.
- Cocaína: Se ha demostrado que tiene el efecto directo de matar células de los testículos y que puede afectar la concentración de esperma y la motilidad.
- Alcohol: El consumo excesivo de alcohol reduce los niveles hormonales, afecta la calidad del esperma y contribuye a la disfunción eréctil. No se recomienda beber más de uno o dos vasos por día.
- Nicotina: El tabaquismo se asocia con la disminución del conteo de espermatozoides, una alteración de la motilidad y el aumento general de espermatozoides anormales.

Infección:

Las enfermedades de transmisión sexual (clamidia, gonorrea, etc.) pueden residir en el tracto reproductor masculino y dañar los conductos espermáticos. También pueden transmitirse a su pareja y provocarle infertilidad. Muchas de estas infecciones pueden no presentar ningún síntoma.



(305) 596-4013

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

Administrative Office

9570 S.W. 107 Ave
Suite 203
Miami, FL 33176