



Mitos y verdades sobre la salud reproductiva de la mujer

Especialistas en ginecología y reproducción asistida de Policlínica Gipuzkoa explican cómo influyen la edad, la planificación reproductiva, el embarazo, el posparto y la menopausia en la salud femenina

Izaro Zubeldia

Durante décadas, la salud ginecológica femenina ha estado rodeada de mitos o ideas erróneas: que la fertilidad se mantiene intacta hasta bien entrada la treintena, que el embarazo dura nueve meses exactos o que los cambios hormonales de la menopausia son algo que "simplemente hay que aguantar". Sin embargo, la medicina actual ofrece una visión más amplia y precisa del ciclo vital de la mujer, desde la adolescencia hasta la menopausia.

Especialistas en ginecología y reproducción asistida coinciden en que comprender cada etapa —la fertilidad, el embarazo, el posparto o el climaterio— es clave para tomar decisiones informadas y cuidar la salud a largo plazo.

Madre a partir de los 35

Uno de los grandes cambios sociales de las últimas décadas es el retraso de la maternidad. En el Estado, cada vez más mujeres deciden tener hijos a partir de los 35 años, un fenómeno que los especialistas denominan fertilidad tardía. "La fertilidad tardía se refiere a la capacidad de concebir a partir de los 35 años, una decisión que hoy suele estar condicionada por factores sociales, laborales o económicos", explica Marina Matute, ginecóloga de la Unidad de Reproducción Asistida.

El motivo por el que esta edad marca un punto de inflexión es biológico. A partir de ese momento, la reserva ovárica y la calidad de los óvulos disminuyen de forma progresiva, lo que puede dificultar la concepción y aumentar los riesgos durante el embarazo. En este sentido, el doctor Miguel García, jefe de la Unidad de Reproducción Asistida, subraya el factor clave: "Todas las mujeres nacen con una dotación limitada de óvulos que se va reduciendo con el tiempo; la edad sigue siendo el principal condicionante en reproducción asistida".

Ante esta realidad, cada vez más mujeres optan por preservar su fertilidad mediante la vitrificación de óvulos, una técnica que permite congelarlos en su mejor momento biológico. "Preservar la fertilidad permite guardar los óvulos en el momento de mayor calidad. El mejor momento es hoy, no mañana", señala Matute.

La tendencia ha crecido de forma notable en los últimos años. Para la doctora Miren Mandiola, directora del laboratorio de reproducción asistida, este avance refleja un cambio de mentalidad: "Cada vez más mujeres preservan sus óvulos para decidir cuándo ser madres". Según explica, la edad vuelve a ser determinante: "Si se



Las revisiones periódicas y el acompañamiento médico en cada etapa permiten mejorar la calidad de vida y anticipar posibles problemas.

realiza antes de los 35 años, se conservan óvulos de mejor calidad; más tarde, el número y la calidad disminuyen".

El embarazo antes del positivo

Más allá de la fertilidad, el embarazo es otra de las etapas rodeadas de ideas imprecisas. "El embarazo comienza antes de un test positivo y termina mucho después del parto", explica el ginecólogo Santiago Novoa. El especialista pone el foco en dos fases a menudo olvidadas: la etapa preconcepcional y el posparto.

La preparación previa al embarazo

Cada vez más mujeres preservan sus óvulos para decidir cuándo ser madres

Se recomienda hacer la primera revisión ginecológica entre los 14 y los 16 años

permite detectar y controlar posibles factores de riesgo, mientras que el seguimiento tras el parto resulta fundamental para la salud futura de la mujer. "El embarazo actúa como una prueba de estrés que puede revelar alteraciones metabólicas o vasculares que conviene vigilar a largo plazo", añade Novoa.

Revisiones en la adolescencia

El cuidado ginecológico, sin embargo, debería comenzar antes de la edad adulta. Según explica el doctor Juan Céspedes, jefe del servicio de Ginecología y Obstetricia, es recomendable

iniciar las revisiones en la adolescencia: "No hace falta estar mal para acudir al ginecólogo; recomendamos una primera consulta entre los 14 y los 16 años". Estas visitas permiten resolver dudas, ofrecer educación sexual y establecer un seguimiento preventivo.

Además, el ciclo menstrual puede ofrecer información relevante sobre la salud. Alteraciones en la frecuencia, sangrados abundantes o dolor intenso pueden ser señales de patologías que requieren valoración médica.

Perimenopausia, la gran desconocida

Si la fertilidad ha ganado protagonismo en el debate público, otra etapa sigue siendo menos conocida: la perimenopausia. "Es una fase clave y aún poco visibilizada que puede afectar notablemente a la calidad de vida", explica la ginecóloga Blanca Fernández.

Se trata del periodo de transición previo a la menopausia, en el que se producen cambios hormonales progresivos. "Las mujeres pueden experimentar múltiples síntomas simultáneos, desde sofocos hasta alteraciones del sueño o del estado de ánimo", señala Fernández. A pesar de ello, muchas no consultan, lo que retrasa el diagnóstico y el tratamiento.

En este contexto, los especialistas insisten en la importancia de la información y la prevención. Revisiones periódicas, planificación reproductiva y acompañamiento médico en cada etapa permiten mejorar la calidad de vida y anticipar posibles problemas.

"Cada mujer vive estas etapas de manera diferente, pero todas deberían poder comprender qué les ocurre y sentirse acompañadas", concluye Fernández. ■

EQUIPO MÉDICO

El Servicio de Ginecología y Obstetricia de Policlínica Gipuzkoa está formado por un equipo de especialistas con amplia experiencia que ofrece una atención integral y adaptada a cada mujer en todas las etapas de su vida, desde la adolescencia hasta la menopausia, acompañándola también durante el embarazo, el parto y la lactancia. El equipo lo integran un total de 15 profesionales y está dirigido por el jefe del servicio, Juan Céspedes. En las imágenes inferiores, algunos de los integrantes del Servicio.



Dr. Juan Céspedes.



Dr. Santiago Novoa.



Dra. Miren Mandiola.



Dra. Blanca Fernández.



Dra. Marina Matute.



Dr. Miguel García.