



Nacer y Crecer
Nutrición materna
Niños y mascotas
Acidez
Fertilidad y emociones
Primeros pasos
Abril 2015
N° 101 Año 11

Nacer y Crecer

Argentina \$30.-
Recargo envío interior \$2.-
www.nacerycrecer.com.ar
Seguinos en  

¡11 años junto a vos!

N°101
Año 2015



Niños

Crecer junto a una mascota

Planificación:
Emociones y fertilidad

Fátima Slame

"Vivo mi segundo embarazo a pleno, sin miedos"

Acidez

¿Cómo aliviarla?

¡No "me" come!

Claves para una buena alimentación

PRIMEROS PASOS ¿CUÁNDO EMPEZARÁ A CAMINAR?





Emociones y fertilidad

¿Cómo se relacionan?

¿Cuánto influye el estado de ánimo para lograr un embarazo? Cuando pasa el tiempo y fallan los intentos, ya sean naturales o asistidos, la relación personal, contención y tiempo de escucha del médico es muy importante para la mujer.

Las definiciones científicas, literales de esterilidad son: “Que no da fruto o no produce nada”; “ausencia de embarazo luego de mantener relaciones sexuales durante un año sin utilización de métodos anticonceptivos”.

Sin embargo resulta difícil definir la infertilidad sin vincularla a otros aspectos, no necesariamente biológicos, como las emociones.

Si intentamos definirla respecto de las emociones, sería acertado decir lo siguiente: “el sufrimiento y el sentimiento de ausencia de una pareja que busca un hijo y no lo logra”.

De un modo simple y personal podríamos pensar en la emoción como una respuesta ante un estímulo que involucra nuestra alma, nuestras creencias, nuestro espíritu y todo nuestro cuerpo, generando diferentes reacciones de acuerdo con lo que somos.

Todas las personas tenemos emociones: enojo, ira, miedo, amor, stress, etcétera. Creemos manejarlas, pero rara vez lo hacemos bien o con un saldo positivo para nuestras vidas. Vivimos en una época donde todo debe ser rápido, o mejor dicho, “más rápido”; donde es poco el tiempo para reflexionar y las relaciones son más superficiales o “virtuales”. La relación médico – paciente, desde luego, no se mantiene ajena a esta forma de relacionarse.

Podemos resumir toda la relación médico - paciente en escuchar, comprender, ayudar y acompañar.

Ningún médico del mundo maneja todas las especialidades en su máxima profundidad, pero seguro que todos ellos escuchan, comprenden, ayudan, acompañan y eligen a los mejores para su paciente tan especial.

El saldo final de esta relación es la distancia entre alguien que pide ayuda y otro que intenta darla y no puede hacerlo de manera eficiente.

También en esta relación es más fácil hablar de genes, estudios, porcentajes, moléculas que de nosotros mismos y no existe relación que no involucre a un “nosotros”.

Lo contrario al amor no es el odio sino la indiferencia. Un paciente siempre tolerará mejor nuestras ignorancias que nuestra indiferencia.



Cuando el embarazo no llega

En el caso de la esterilidad, esta enfermedad tiene por origen muchas y diferentes causas, y cada una de ellas tiene características clínicas, tratamientos y pronósticos diferentes, pero también connotaciones emocionales propias y comunes.

Está descrito en la Poliquistosis ovárica mayor incidencia de cuadros de ansiedad, trastornos del sueño, fobias, etcétera. La personalidad perfeccionista y autoexigente es clásica en las mujeres con Endometriosis; la falta de ovulación y de ciclos menstruales en desorden, de las variables del peso corporal; o la acción del stress sobre los espermatozoides.

La enfermedad genera emociones y a su vez los tratamientos también.

Sin embargo, nos es difícil saber cómo manejarlas, no hemos recibido educación para el manejo de emociones y esto se siente considerablemente.

Podremos intentarlo a través del razonamiento o tra-

tando de tener emociones positivas más intensas que las negativas, o tal vez explicando lo que ocurre y lo que se siente, cuando podamos hacerlo.

Frustración, stress y depresión

Se realizan tratamientos que muchas veces fallan y aparecen dudas, una sensación de gravedad que no se tenía hasta ese momento y el sentimiento final es "estoy más estéril". Aparecen los consejos y soluciones mágicas de los amigos: "próbat con otro médico", "cuando te olvides te embarazas", "andá de viaje para despejar la mente". Y todo termina en anécdotas de conocidas que lograron el embarazo de manera mucho más simple y mágica.

Frustración, stress y depresión se hacen sentimientos dominantes mientras se calculan fechas para tener y no tener relaciones, se intentan posturas acrobáticas

o esperas de horas en cama tratando de ayudar a que un espermatozoide encuentre el camino. Pero se haga lo que se haga, va a llegar la fecha donde aparecerá ese granito, o el dolor en la cintura, o la mancha en la mejilla o las ganas de comer chocolate, que anuncian la llegada del periodo y el final de la esperanza de ese mes.

La importancia de la relación médico-paciente

Algunos de estos sufrimientos podrían ser menores o quizás no existir, si pudiéramos tener una mejor relación médico - paciente, si los médicos nos involucráramos con las emociones y los sentimientos.

Seguro muchos lo hacen y tampoco dudo de que, en este camino que debemos recorrer juntos, yo he fallado en muchas ocasiones.

Pero si hay un comienzo, estoy seguro de que es que el sufrimiento del otro no nos sea indiferente.

Los médicos no podemos prometer curación de ninguna enfermedad, pero en el caso de la esterilidad ya sea en forma natural, con tratamientos simples o complicados, o bien a través de opciones diferentes, es seguro que ese amor podrá encausarse y encontrar lo anhelado.

NyC
copyright

