

El Dr. Rodríguez, ginecólogo de mediQuo, afirma que los remedios caseros no ayudan a aumentar la fertilidad

El Dr. David Rodríguez, especialista en Ginecología de mediQuo: "La efectividad de productos como la maca, el aceite de onagra o el inositol, son algunos de los mitos que deben desterrarse, ya que no hay estudios científicos que demuestren que aumentan la fertilidad". Tanto el hombre como la mujer deberán cuidar sus hábitos para favorecer la gestación. Llevar una vida sana, paciencia y no descuidar el sexo, algunas de las claves para quedarse embarazada

Hoy en día, concebir un bebé puede resultar complicado para muchos de los padres, pues no siempre resulta una tarea fácil. El estrés, la propia impaciencia y la circulación en Internet de numerosos mitos para aumentar la fertilidad, hacen que el intento de quedarse embarazada se retrase más de lo esperado. Pero ¿funcionan realmente los remedios caseros? La respuesta es no.

Según el Dr. David Rodríguez, especialista en Ginecología de mediQuo, una App de chat médico 24 horas, los 7 días de la semana, cuyo objetivo es que todo el mundo pueda tener un amigo médico en la palma de la mano, "no hay remedios caseros que funcionen realmente. Pese a la cultura popular, la efectividad de productos como la maca, el aceite de onagra o el inositol, son algunos de los mitos habituales que deben desterrarse, ya que no hay estudios científicos que lo demuestren". "Tomar ácido fólico tampoco ayuda a mejorar la fertilidad, pero sí es sumamente importante para la formación correcta del feto", concluye.

Por ello, si se está pensando en aumentar la familia, tanto el hombre como la mujer deberán cuidar sus hábitos para favorecer la gestación. Por ello, el especialista en Ginecología de mediQuo enumera 5 acciones que realmente ayudan a incrementar la fertilidad y fomentar el embarazo:

Mantener una dieta sana y equilibrada: la nutrición es clave para la búsqueda del bebé. La alteración de la ingesta de alimentos puede causar irregularidades en los ciclos menstruales de la mujer. Es importante llevar una dieta basada en alimentos saludables y variados, como verduras, frutas, cereales y legumbres, y reducir el consumo de azúcar, hidratos de carbono refinados y carnes rojas.

Ejercicio: realizar ejercicio físico de manera regular siempre es beneficioso para la salud. Ayuda a reducir la diabetes, los riesgos cardiovasculares o la tensión alta, entre otras patologías. Caminar, practicar pilates o yoga son algunas de las actividades que, además de ayudar a sentirse mejor con uno mismo, mejoran la circulación sanguínea, el equilibrio hormonal y reducen el estrés.

Estar en el peso ideal: es clave para la búsqueda del bebé. Enfermedades como la obesidad o la anorexia, son factores que repercuten en la fertilidad como en la salud del progenitor y, como

consecuencia, puede provocar complicaciones durante el embarazo.

Stop al tabaco y a las bebidas alcohólicas: imprescindible eliminar estos productos tóxicos de la vida diaria, pues disminuyen la fertilidad y pueden provocar abortos espontáneos.

Evitar el estrés: el estrés es el peor enemigo de la fertilidad. Hay que tomárselo con calma. Obsesionarse con mantener relaciones sexuales solamente durante los días de ovulación con el objetivo de quedarse embarazada no es buena estrategia para ser madre. Hay que intentar disfrutar de esta etapa con la pareja de la mejor manera posible.

"Es importante consultar siempre con un especialista para ver si hay alguna enfermedad que se pueda tratar, a fin de aumentar las posibilidades de embarazo. Llevar una vida sana, tener paciencia y no descuidar el sexo, son claves para quedarse embarazada", incide el doctor Rodríguez.

Datos de contacto:

Autor

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Medicina alternativa](#) [Dispositivos móviles](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>