



# GUÍA PARA EL CUIDADO DE LA FERTILIDAD

*¡TU VIAJE HACIA LA MATERNIDAD!*

 **Doctores  
Velásquez**



# GUÍA PARA EL CUIDADO DE LA FERTILIDAD

¡TU VIAJE HACIA LA MATERNIDAD!



 **Doctores  
Velásquez**

# ¡BIENVENIDOS A LA GUÍA PARA EL CUIDADO DE LA FERTILIDAD DE LOS DOCTORES VELÁSQUEZ!

*Estamos aquí para ayudarte en tu viaje  
hacia la maternidad.*

*Antes de comenzar:*

**¿CUÁL ES TU MAYOR ESPERANZA  
PARA COMENZAR ESTE VIAJE?**



 **Doctores  
Velásquez**

# CONTENIDO

<i>¿Quiénes son los doctores Velásquez?</i>	4
<i>Lo que debes saber sobre fertilidad</i>	5
<i>Factores Clave que Influyen en la Fertilidad</i>	6
<i>Factores comunes que afectan la fertilidad</i>	7
<i>Consejos para mejorar la fertilidad naturalmente</i>	10
<i>La Importancia del Seguimiento Médico y las Pruebas Regulares</i>	11
<i>Calendario de Fertilidad Personalizado - Ciclo de 28 Días</i>	12

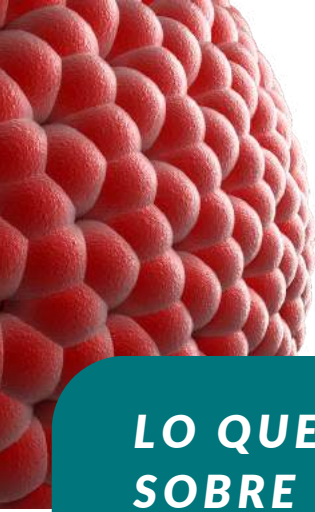


Seguro te has preguntado  
**¿QUIENES SON LOS  
DOCTORES  
VELÁSQUEZ? Y  
¿CUÁL ES EL FIN DE  
ESTA GUÍA?**



Los Doctores Marco Julio Velásquez y Beatriz Elena Velásquez son líderes en el campo de la fertilidad en Colombia, con más de 45 años de experiencia combinada. Ofrecen atención médica avanzada y un enfoque compasivo hacia cada paciente. Su excelencia médica se refleja en una tasa de embarazo del 65%.

La guía de fertilidad que ofrecen está dirigida a personas interesadas en concebir, incluyendo parejas planificando un embarazo y personas solteras considerando tener hijos en el futuro. Aborda aspectos como la comprensión del ciclo menstrual, la nutrición para la fertilidad y el manejo emocional durante el proceso de concepción, proporcionando información detallada y estrategias personalizadas para empoderar a las personas en la toma de decisiones informadas sobre su salud reproductiva.



## **LO QUE DEBES SABER SOBRE FERTILIDAD**

La fertilidad se refiere a la capacidad de un individuo o pareja para concebir un hijo biológico. Se mide mediante la capacidad de los gametos (espermatozoides en hombres, óvulos en mujeres) para unirse y formar un embrión viable.

La medición de la fertilidad implica evaluar la capacidad de concebir en un período de tiempo específico, utilizando herramientas como la tasa de concepción o embarazo. Además, se emplean el monitoreo del ciclo menstrual, pruebas de ovulación y análisis de espermogramas para evaluar la salud reproductiva.

## **PROCESO BIOLÓGICO DE LA FERTILIDAD**



### **EN MUJERES**

la fertilidad depende de la ovulación regular y la fertilización del óvulo por un espermatozoide.



### **EN HOMBRES**

La fertilidad se basa en la producción de espermatozoides saludables que pueden fertilizar un óvulo durante la ovulación de la mujer.



# FACTORES CLAVE QUE INFLUYEN EN LA FERTILIDAD



## EDAD

La edad de la mujer es un factor crucial. La fertilidad disminuye con la edad, siendo más alta en la década de los 20 y disminuyendo gradualmente después.



## SALUD REPRODUCTIVA

Condiciones médicas como endometriosis, trastornos ovulatorios, problemas uterinos o espermatozoides de baja calidad pueden afectar la fertilidad.



## ESTILO DE VIDA

Factores como la nutrición, el peso corporal, el consumo de alcohol y tabaco, así como el nivel de estrés, pueden influir en la fertilidad.



## HISTORIAL MÉDICO

Antecedentes médicos personales o familiares pueden jugar un papel importante en la salud reproductiva.



## FACTORES AMBIENTALES

Exposición a sustancias tóxicas, contaminantes ambientales y radiación pueden afectar la fertilidad.

**¿CUÁL DE ESTOS FACTORES CREES QUE PUEDE ESTAR AFECTANDO TU FERTILIDAD?**

# FACTORES COMUNES QUE AFECTAN LA FERTILIDAD



## DIETA

Una dieta equilibrada y rica en nutrientes es crucial para la salud reproductiva. Consumir alimentos con ácido fólico, hierro, y antioxidantes puede mejorar la fertilidad. El exceso de cafeína y alcohol, así como la falta de nutrientes, pueden afectar negativamente.



## ESTRÉS

El estrés crónico puede interferir con la ovulación y la calidad del esperma. Estrategias de gestión del estrés, como la meditación y la relajación, pueden ser beneficiosas.



## FACTORES DE ESTILO DE VIDA



## EJERCICIO

La actividad física moderada contribuye a mantener un peso saludable y puede mejorar la fertilidad. Sin embargo, el ejercicio extremo y la pérdida de peso excesiva pueden afectar negativamente la ovulación.





# FACTORES COMUNES QUE AFECTAN LA FERTILIDAD



## FACTORES AMBIENTALES Y SU IMPACTO



### CONTAMINANTES AMBIENTALES

La contaminación del aire y del agua con compuestos nocivos puede tener efectos adversos en la fertilidad.



### SUSTANCIAS TÓXICAS

La exposición a productos químicos tóxicos, como pesticidas y solventes industriales, puede afectar la calidad del espermatozoides y la salud ovárica.



### RADIACIÓN

La exposición a radiación ionizante, ya sea por razones médicas o ambientales, puede afectar la salud reproductiva.

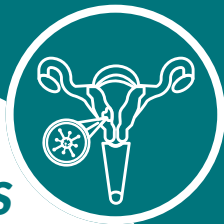


# FACTORES COMUNES QUE AFECTAN LA FERTILIDAD



## ENDOMETRIOSIS

Una condición en la que el tejido similar al revestimiento uterino crece fuera del útero, afectando la fertilidad.



## PROBLEMAS UTERINOS

Anomalías en el útero, como pólipos o fibromas, pueden interferir con la implantación del óvulo fertilizado.



## PROBLEMAS DE ESPERMATOZOIDES

Factores como la baja calidad espermática, bajo recuento o movilidad reducida pueden afectar la fertilidad masculina.



## TRASTORNOS OVULATORIOS

Problemas como el síndrome de ovario poliquístico (SOP) pueden afectar la regularidad de la ovulación.

**¿CUÁL DE ESTOS FACTORES CREES QUE PODRÍAS MEJORAR EN TU VIDA PARA OPTIMIZAR TU FERTILIDAD?**

# CONSEJOS PARA MEJORAR LA FERTILIDAD NATURALMENTE



## **ESTILO DE VIDA**

Evitar el tabaco y el exceso de alcohol, mantener un peso saludable con ejercicio regular.



## **DIETA**

Incluir alimentos ricos en ácido fólico, hierro y antioxidantes; reducir alimentos procesados y azúcares refinados.

## TÉCNICAS DE MANEJO DEL ESTRÉS Y SU IMPORTANCIA



### **MEDITACIÓN Y MINDFULNESS**

Prácticas que reducen el estrés y promueven la relajación.



### **EJERCICIO REGULAR**

Actividad física moderada, como yoga, para beneficios físicos y manejo del estrés.



### **APOYO PSICOLÓGICO**

Terapia individual o grupal para abordar el estrés emocional.

# LA IMPORTANCIA DEL SEGUIMIENTO MÉDICO Y LAS PRUEBAS REGULARES



## EVALUACIÓN DE LA FERTILIDAD

Pruebas regulares como análisis de sangre, ultrasonidos y análisis de semen



## SEGUIMIENTO DEL CICLO MENSTRUAL

Monitoreo del ciclo mediante observación del moco cervical y temperatura basal



## CONSULTA CON ESPECIALISTAS

Evaluaciones detalladas y opciones de tratamiento personalizadas con especialistas en fertilidad



## MANEJO DE CONDICIONES MÉDICAS

Seguimiento médico regular para condiciones que podrían afectar la fertilidad: endometriosis o trastornos ovulatorios



**¿CUÁL ES TU MAYOR PREOCUPACIÓN O DESAFÍO EN ESTE MOMENTO?**

# CALENDARIO DE FERTILIDAD PERSONALIZADO CICLO DE 28 DÍAS

Mantén tu plan de fertilidad en marcha con recordatorios personalizados.



## MES 1 EXPLORANDO TU CICLO MENSTRUAL

Días 1-7 (Menstruación): Marca el inicio del ciclo. Registra la duración de tu menstruación y cualquier cambio en el flujo.

Días 8-14 (Pre-Ovulación): Estás acercándote a la ovulación. Observa cualquier cambio en el moco cervical y comienza a tomar tu temperatura basal.



## MES 2 NUTRICIÓN FÉRTIL Y OVULACIÓN

Días 1-7: Mantén un seguimiento continuo. Incorpora alimentos ricos en ácido fólico y hierro para apoyar la salud reproductiva.

Días 14-17 (Ovulación): Estás en tu ventana de máxima fertilidad. Aumenta la ingesta de frutas, verduras y proteínas.



# CALENDARIO DE FERTILIDAD PERSONALIZADO CICLO DE 28 DÍAS



## MES 3 EJERCICIO ESTRATÉGICO Y POST- OVULACIÓN



Días 1-7: Evalúa tu ciclo. Introduce ejercicios moderados para mantener un estilo de vida saludable.

Días 18-28 (Post-Ovulación): Mantén la actividad física moderada y evita ejercicios intensos que podrían afectar tu ciclo.

## MES 4 DESCANSO Y MONITOREO DE SÍNTOMAS

Días 1-7: Observa patrones y prioriza el descanso. Utiliza técnicas de relajación para reducir el estrés.

Días 18-28: Anota cualquier síntoma premenstrual y evalúa tu nivel de energía.



## MES 5 MONITOREO DE TEMPERATURA BASAL Y EVALUACIÓN



Días 1-7: Inicia el registro de la temperatura basal. Evalúa cambios en la misma.

Días 18-28: Analiza patrones de temperatura basal para identificar posibles cambios en la ovulación.

# CALENDARIO DE FERTILIDAD PERSONALIZADO CICLO DE 28 DÍAS



## MES 6 EVALUACIÓN Y CELEBRACIÓN

Días 1-7: Reflexiona sobre los cambios y ajusta estrategias si es necesario.

Días 18-28: Celebra si estás buscando concebir. Si no, considera una consulta con especialistas para una evaluación más profunda.



## MESES SIGUIENTES CONSULTA CON ESPECIALISTAS

Si no se ha logrado el embarazo, considera una consulta con los Drs. Velásquez. Obtén una evaluación detallada y planificación personalizada para tu situación.

Este calendario está adaptado para un ciclo de 28 días, pero es importante ajustarlo según tu ciclo específico. Busca orientación profesional para personalizar tu planificación y maximizar tus posibilidades de concepción.



**¿CUÁNDO FUE TU ÚLTIMA  
CONSULTA MÉDICA  
RELACIONADA CON LA  
FERTILIDAD?**

Este cuidado integral te guía en cada fase hacia la paternidad. Desde comprender la biología hasta abrazar tecnologías avanzadas, cada elección es una inversión en tu sueño de ser padres.

Las últimas tecnologías ofrecen esperanza real, mejorando tasas de éxito y superando obstáculos. Con el apoyo experto de los Drs. Marco Julio Velásquez y Beatriz Elena Velásquez, te invitamos a dar el siguiente paso hacia tu sueño de ser padres.

Que esta guía te brinde conocimientos, apoyo y confianza para abrazar el futuro con esperanza.

**¡GRACIAS POR EMBARCARTE EN ESTE VIAJE  
HACIA LA MATERNIDAD CON NOSOTROS!**

*Síguenos en nuestras redes sociales*

 [@drmarcojuliofertilidad](https://www.instagram.com/drmarcojuliofertilidad)

 [@drabeatrizvelasquez\\_fertilidad](https://www.instagram.com/drabeatrizvelasquez_fertilidad)



*Nos interesa saber lo  
que sientes y piensas,  
¡Respondemos tus  
preguntas aquí!*

**316 8717078**

 **Doctores  
Velásquez**