

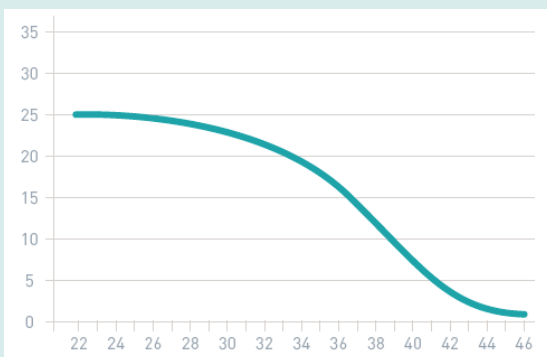
El **10-15% de las mujeres** en edad fértil **sufre endometriosis.**

El **dolor menstrual intenso** puede ser una alarma. La regla no debe doler.

**Consulta a tu ginecólogo/a.**

La **reserva ovárica disminuye con la edad**, pero también como consecuencia de enfermedades autoinmunes como la endometriosis, cirugías en ovarios, tratamientos de radio o quimioterapia, menopausia precoz, etc. por ello, **es importante conocerla.**

*Probabilidad de embarazo mensual natural según la edad de la mujer*



El **33% de los tratamientos de reproducción asistida** que se realizan en España son tratamientos **con donación de gametos** (donación de semen, de ovocitos, doble donación o adopción de embriones).

**8/10 parejas** que busca asistencia médica **no iniciará tratamiento o desistirá.**

El principal motivo es **el estrés emocional**, por ello es importante **buscar soporte emocional.**

Fuentes: SEF y OMS

## QUÉ DECIR Y QUÉ NO A LAS PERSONAS SIN HIJOS O CON UN SOLO HIJO

### FRASES QUE DUELEN

- ¿Y vosotros para cuándo?
- Se os va a pasar el arroz.
- Puede que no sea tu destino tener hijos.
- Yo me quedé a la primera.
- La naturaleza es sabia.
- No te obsesiones.
- Relájate.
- No tardes en ir a por el siguiente.
- Seguro que lo consigues.

### LO QUE PUEDES DECIR

- ¿Cómo estás? ¿Quieres hablarlo?
- Estoy aquí para lo que necesites.
- ¿Te apetece salir?

### LO QUE PUEDES HACER

- Escucha sin juzgar ni pretender eliminar o minimizar su dolor.
- Da espacio para expresarse cuando estén preparados.

A las personas que sufrimos infertilidad **nos remueven y entristecen estas frases** aunque sepamos que se hacen sin maldad y por ayudar.

Solemos evitar acontecimientos sociales para esquivar estos comentarios dolorosos.

**Puedes ayudarnos concienciándote.**

# ¿BUSCANDO BEBÉ Y NO LO CONSIGUES?



No estás sol@  
Encuétranos en  
**#infertilpandy**





La **infertilidad** está definida por la OMS como "enfermedad del sistema reproductivo caracterizada por la **no consecución de un embarazo clínico tras 12 meses o más de relaciones sexuales habituales sin anticoncepción**".

Tras ese período (6 meses en caso de tener más de 35 años) **se recomienda consultar con un especialista.**

La infertilidad **afecta a 1 de cada 6 parejas en edad reproductiva**, seguro que alguien que conoces la sufre aunque no lo sepas.

Fuente SEF

#### Origen Femenino 21%

- Menopausia precoz
- Endometriosis
- Obstrucción/Lesión Trompas de Falopio
- Anomalía uterina y cervical
- Problema ovulatorio (como Síndrome de Ovarios Poliquísticos)
- Problemas inmunológicos y hematológicos

#### Origen Masculino 33%

- Alteración testicular
- Obstrucción de conductos
- Patología de próstata
- Alteración de eyaculación/erección/ semen

#### Origen Mixto 40%

#### Origen Desconocido 6%

Fuente OMS

## ¿QUÉ ES LA INFERTILPANDY?

Somos una **comunidad** sin ánimo de lucro de **personas con infertilidad** que nos unimos para conseguir que nadie se sienta perdida/o en este camino.

**No somos especialistas** en ginecología ni psicología, **somos pacientes** y es sobre esta base en la que **nos apoyamos para darnos soporte.**

## ¿QUÉ HACEMOS?

- **Darnos acompañamiento y apoyo emocional** en todos los momentos del proceso (pruebas, tratamientos, betaesperas, ecoesperas, manchados, reposos, abortos, pérdidas... y **también si se decide abandonar la búsqueda**)
  - **Compartimos experiencias**, aclaramos dudas y **preguntamos a los/as expertos/as** que participan.
  - **Compartimos las buenas noticias.**
  - **Damos visibilidad a la infertilidad.**
- No hay de qué avergonzarse. No debe ser tabú.

## ¿CÓMO ENCONTRARNOS?

Escribe el hashtag **#infertilpandy** en las principales redes sociales



**¡NO ESTÁS SOL@!  
TE ESPERAMOS**



**OTROS RECURSOS Y ASOCIACIONES** para todas las situaciones que se pueden presentar

- **Red Nacional de Infértiles** (redinfertiles.com)
- **Asproin** (asproin.com)
- **Grupo Hello** (mariancisterna.com/grupo-de-apoyo)
- **Asociación Madres Solteras por Elección** (madressolterasporeleccion.org)
- **Masola** (masola.org)
- **Muerte perinatal y neonatal: Umamanita** (umamanita.es)
- **Proyecto Stillbirth** (proyecto-stillbirth.org)
- **La vida sin hijos** (lavidasinhijos.com)
- **Concebir** (Argentina) (concebir.org.ar)
- **Abrazo x dar vida** (Argentina) (abrazoxdarvida.org)

La ayuda psicológica profesional puede ser clave durante los tratamientos de reproducción asistida.

El soporte de familiares, amigos y grupos de apoyo también es un factor positivo que puede amortiguar el estrés que conlleva la infertilidad.

La infertilpandy formaría parte de ese grupo de apoyo constituido por personas que pasan por lo mismo que tú.

No lo dudes, ¡búscanos!

