

# Fertilidad sin mitos: cómo la edad y tus hábitos influyen

**Carlos Rosas Valenzuela**  
Académico Facultad de Medicina,  
U. Central

**L**a conversación pública suele girar en torno a "relojes biológicos", como si la fertilidad fuera un interruptor que se apaga de un día para otro. La realidad es menos dramática, pero más exigente: la calidad de los gametos —óvulos y espermatozoides— se parece más a una cuenta de ahorros que se cuida (o se gasta) con el tiempo y con el estilo de vida. Y aunque cada persona es distinta, hay tendencias claras, sin mitos ni culpas.

En las mujeres, la edad pesa más porque los óvulos se forman antes de nacer y acompañan al cuerpo durante décadas. Con los años disminuye la "reserva" (la cantidad disponible) y, además, aumenta la probabilidad de errores en su maduración durante el ciclo menstrual. Eso puede traducirse en más dificultad para lograr embarazo, en más tiempo intentando o en mayores riesgos durante el desarrollo embrionario. No significa que después de cierta edad sea imposible, ni que todas las mujeres vivan lo mismo. Significa que, estadísticamente, el camino puede volverse más empinado y que, informarse a tiempo, ayuda a tomar decisiones con menos ansiedad y más realismo.

En los hombres, el espermatozoide se produce de manera continua, lo que da una ventaja: siempre hay "producción nueva". Pero eso no vuelve a la fertilidad masculina inmune al paso del tiempo. Con la edad pueden bajar parámetros como movilidad o concentración espermática, así como también puede aumentar el daño en el material genético de los espermatozoides. De nuevo: no es una condena, es una tendencia. Es importante decirlo porque todavía se instala la idea de que "los hombres pueden ser padres sin problema a cualquier edad", como si el cuerpo no pasará la cuenta.

Ahora bien, si la edad es una parte de la historia, el estilo de vida es el capítulo

que sí podemos editar. Los gametos no se desarrollan en el vacío: dependen del ambiente del cuerpo, de sus hormonas, de su nutrición y de cuánto estrés biológico está soportando. Una dieta equilibrada, sueño suficiente, actividad física regular y manejo del estrés no son slogans; ayudan a mantener un funcionamiento hormonal más estable y a reducir el daño celular. No se trata de buscar perfección, sino de favorecer condiciones. Pequeños cambios sostenidos suelen ser más útiles que tratamientos "detox" que estén de moda.

Por el lado contrario, hay hábitos que tienen evidencia suficiente como para tomarlos en serio. El tabaquismo, por ejemplo, afecta la calidad espermática y se asocia a peores resultados reproductivos. En mujeres también se relaciona con menor reserva ovárica y con más dificultades para concebir. El alcohol, especialmente cuando es frecuente o en grandes cantidades, puede interferir con el equilibrio hormonal y con la calidad reproductiva en ambos sexos. Y el consumo de drogas —incluido el cannabis— no es "inofensivo" solo porque sea común: puede influir en parámetros del semen, en hormonas y en la capacidad de lograr embarazo, además de tener efectos generales sobre la salud.

¿La conclusión? La fertilidad no es un tema de edad o de "suerte", sino de decisiones

repetidas. La discusión debería ser más humana: menos juicio y más información útil. Si alguien quiere postergar la maternidad o paternidad, vale la pena conversar con profesionales y revisar opciones. Si alguien quiere buscar embarazo, también debe mirar hábitos con honestidad: reducir o eliminar tabaco, moderar alcohol, evitar drogas y mejorar sueño y alimentación. Esto puede que no garantice un resultado, pero sí aumenta probabilidades y cuida la salud global.

Cuidar los gametos es, en el fondo, cuidar el cuerpo entero. Incluso si no se busca un embarazo hoy, es una inversión sensata para el futuro: te devuelve energía, bienestar y, si algún día lo decides, mejores condiciones para empezar.