

Día Mundial del Embarazada y la Obstetricia



Seis recomendaciones para lograr un embarazo saludable y concebir de manera segura

Santiago, 31 de agosto de 2025 – En el marco del Día Mundial del Embarazada y la Obstetricia, la clínica de fertilidad **SGFertility** entrega consejos prácticos para aumentar las posibilidades de lograr un embarazo saludable, incluso en edades más avanzadas. La planificación, la alimentación y el cuidado integral del cuerpo son claves para quienes buscan concebir.

1. Dormir 8 horas

Un buen descanso nocturno regula hormonas esenciales como la progesterona y la melatonina, favoreciendo la ovulación y reduciendo el estrés. *“Cuando dormimos bien, le damos a nuestro cuerpo el tiempo de reparar y regular procesos clave para la fertilidad. El descanso es tan importante como la alimentación”*, explica la psicóloga **Soledad Cartagena**.

2. Consumir carbohidratos de buena calidad y evitar alimentos procesados

Optar por granos enteros, verduras y frutas ayuda a mantener el azúcar en sangre estable y la salud hormonal equilibrada. *“Los carbohidratos no son enemigos de la fertilidad, pero deben elegirse bien. Prefiere los que vienen de la naturaleza y evita los azúcares refinados.*

*Además, los alimentos procesados y los envasados en plásticos actúan como disruptores del sistema endocrino”, asegura **Contanza Arancibia, nutrióloga de SGFertility.***

3. Aumentar la vitamina B12

*La vitamina B12 mejora la calidad de los óvulos y embriones, siendo fundamental para mujeres en tratamientos como fertilización in vitro. “Podemos pensar en la vitamina B12 como un refuerzo de calidad para los óvulos. En reproducción asistida, puede marcar una gran diferencia. Debemos medir los niveles de esta vitamina especialmente en pacientes operados de cirugía bariátrica, veganas y vegetarianas”, señala **la doctora y especialista en medicina reproductiva Adela Camus.***

4. Cuidar las encías

*La enfermedad periodontal puede aumentar el riesgo de parto prematuro o aborto espontáneo por inflamación e infecciones. “Muchas mujeres no imaginan que la salud de sus encías puede influir en el embarazo. Una revisión dental es parte del cuidado prenatal”, comenta **María Angélica Soto, odontóloga colaboradora de SGFertility.***

5. Revisar la fertilidad de la pareja

*La infertilidad masculina está presente en cerca del 50% de los casos y debe evaluarse desde el inicio. “La fertilidad es un trabajo en equipo. Evaluar al hombre desde el principio permite ahorrar tiempo y aumentar las posibilidades de éxito”, afirma el **urólogo andrólogo José Ignacio Vinay.***

6. Evaluar antes del embarazo los factores de riesgo perinatal

Realizar una consulta con un especialista en medicina materno-fetal antes de iniciar la búsqueda de un embarazo es fundamental. Esta evaluación permite

detectar posibles factores de riesgo y anticipar cuidados especiales, lo que aumenta las probabilidades de lograr un embarazo seguro y con buenos resultados, especialmente en quienes se someten a tratamientos de medicina reproductiva.

Esta es una guía de carácter informativo desarrollada por el equipo multidisciplinario de SGFertility y no reemplaza la consulta con un médico tratante o matrona. No se deben iniciar suplementos o medicamentos sin indicación profesional. Cada caso debe evaluarse de forma individual por un especialista en salud reproductiva.