



Cintillo de pase de temaxxx

CRISTINA GARRIDO

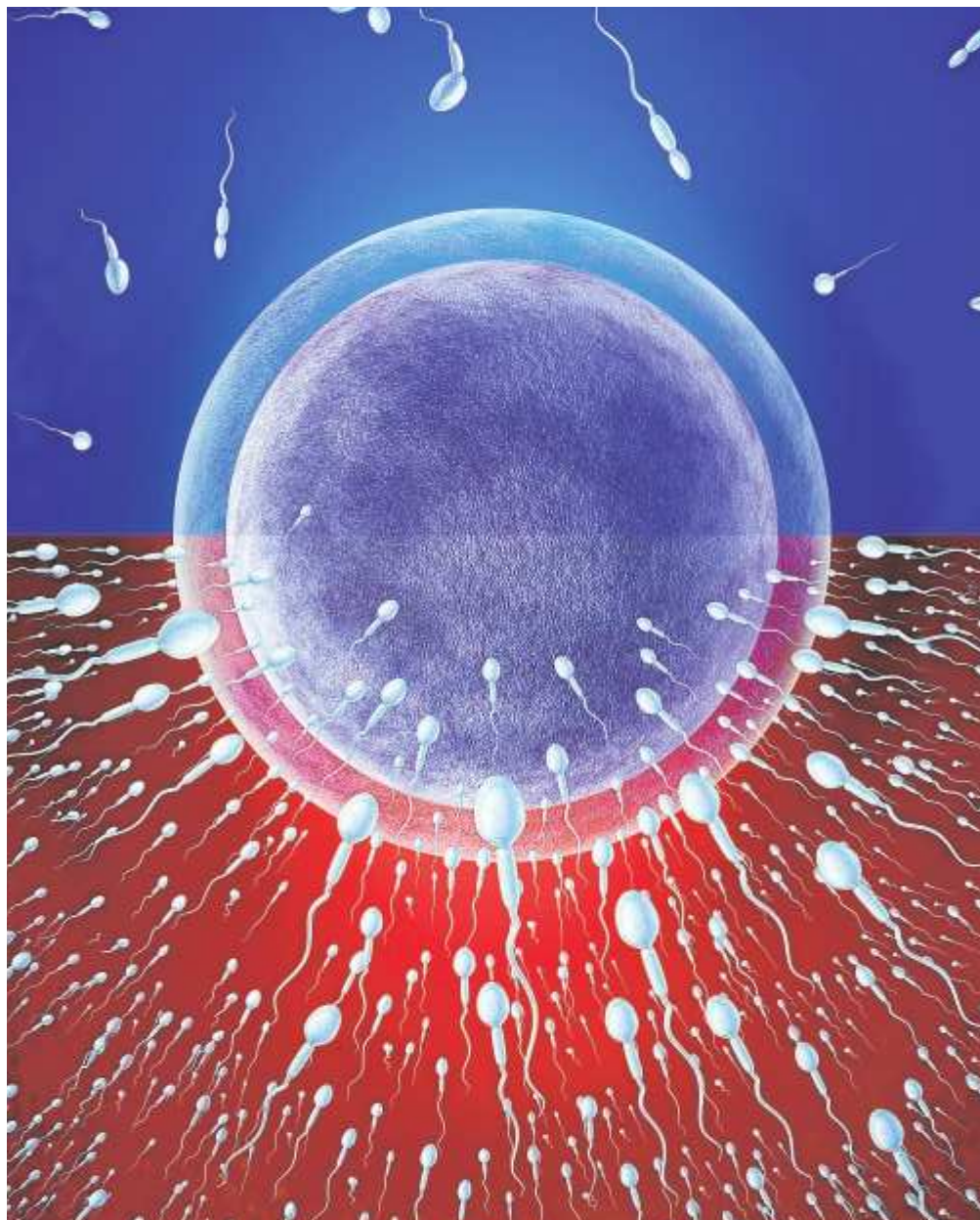
**M**ujeres que tienen hijos arañando la menopausia y hombres que podrían ser abuelos dando la bienvenida a su descendencia. La reproducción asistida vino a salvar un importante escollo en fertilidad: la edad. Pero incluso utilizando estas técnicas sigue habiendo límites. ¿Se puede ser madre o padre biológico a cualquier edad y en cualquier momento? Aunque es cierto que los tratamientos de reproducción asistida han permitido ganar tiempo, no hacen milagros. Existen personajes públicos que han conseguido embarazos con más de 45 años, cuando la posibilidad de tener éxito de forma natural a esa edad es del 0 al 1%. Y esto genera expectativas en otras personas que creen que es fácil cumplir este sueño. Pero la realidad es que, llegado a cierto número de cumpleaños, puede que necesite que la semilla la pongan un o una donante más joven para conseguir el éxito reproductivo.

«La única función biológica de la especie humana que sigue teniendo fecha de caducidad es la reproducción femenina. Con la función cardíaca o pulmonar, por ejemplo, hemos sabido prolongar nuestra vida. La reproducción femenina sigue estando condicionada por la edad», afirma la doctora Pilar Alamá, ginecóloga y directora del programa de ovodonación de IVI Valencia. La experta explica que las mujeres nacemos ya con toda nuestra dotación folicular, que se origina en la semana 20 de embarazo, cuando aún somos un feto. «A partir de ahí vamos consumiendo diariamente un gran número de folículos», señala. Y esto significa que perdemos más óvulos de los que pensamos porque no son solo aquellos que se desechan con cada regla.

### LA IMPORTANCIA DE LA EDAD DEL ÓVULO

La edad media de las madres primerizas en España ya está por encima de los 32 años. «Estamos utilizando óvulos con más de 30 años de vida que pueden estar castigados no solo por la edad sino por el estilo de vida. El éxito de las técnicas de reproducción va vinculado sobre todo a la edad del óvulo. Una mujer de 45 años que recurre a una donación de óvulos utiliza los de una mujer menor de 35 años. A más edad, más dificultad. A menos edad, menos dificultades», concluye la doctora Alamá.

Para ser donante en España el límite está en los 35 años porque es el momento en el que la calidad de los óvulos se ve mermada. «Por eso a partir de esa edad aumenta la tasa de mujeres que no consiguen embarazo espontáneo y se incrementa la tasa de aborto», explica la experta de IVI Valencia. En concreto, hay dos momentos que marcan el declive en la edad reproductiva femenina: una a los 35 años y otra a los 38. «Tenemos de media la primera regla a los 12 años y a los 52, la menopausia. Ovulamos 400 veces en nuestra vida. ¿Dónde está el millón de óvulos que llegamos a tener en algún momento? Hay diferentes líneas de investigación encaminadas a descubrir por qué perdemos esos folículos para así ser capaces de poder intervenir en este proceso y que la mujer siga teniendo población folicular. Ya veremos luego si somos capaces de rejuvenecer



## EN PORTADA

# La mejor edad para ser padres

(incluso con ayuda de la ciencia)

Las técnicas de reproducción asistida han conseguido desafiar los límites del paso del tiempo para ser padres, pero todavía no hace milagros. La edad de los gametos influye en el éxito



## Cintillo de pase de temaxxx



▶▶▶ ese óvulo», concluye la doctora Alamá.

La mayoría de los pacientes de las clínicas de reproducción asistida están por encima de los 38 años. A partir de esa edad, si no se ha conseguido un embarazo de forma natural tras seis meses de relaciones sexuales sin protección, hay que consultar con el especialista. Por debajo de los 38 años, se puede esperar hasta un año de intentos antes de ir al médico. El máximo para someterse a un tratamiento de reproducción asistida en las clínicas españolas se ha establecido en los 50 años.

«Por encima de los 44-45 años quedarse embarazada con óvulos propios es muy difícil. Llevo ejerciendo 30 años y solo he conocido a dos mujeres que hayan conseguido una gestación natural por encima de esa edad, a los 46 años. Las demás han sido por reproducción asistida», rememora el doctor Pascual Sánchez, cofundador y responsable médico de Ginemed.

Además, una edad avanzada de los padres no solo reduce las posibilidades de embarazo, sino que aumenta las de aborto o anomalías cromosómicas en el embrión. «No es lo mismo un óvulo de 20 años que uno de 42. La tasa de error es mayor», advierte Antonio Urbano, biólogo, doctor en Genética y responsable de la Unidad de Reproducción de HLA Vistahermosa, Alicante.

A partir de los 38 años, que ya se considera una edad avanzada para la futura madre, el experto recomienda el test genético preimplantacional para escoger aquellos embriones que son cromosómicamente normales. De esta manera aumentan las probabilidades de éxito de la reproducción asistida.

### ESTA ES LA EDAD (BIOLÓGICA) IDEAL PARA TENER HIJOS

La edad daña las células de hombres y mujeres. El momento de mayor fertilidad en

## Cómo cuidar nuestra fertilidad natural

Aunque depende de varios factores, hay algunos que están en nuestra mano. «Podemos hacer muchísimo con todo lo que regula la epigenética, como llevar una dieta sana, practicar ejercicio, evitar tabaco, alcohol y otros tóxicos, etc», explica el doctor Pascual Sánchez, responsable médico de Ginemed. Para los varones, además, el experto recomienda «eyacular con frecuencia». «Si yo eyaculo mucho voy engrasando toda la maquinaria celular para fabricar espermatozoides. Hacer abstinencias largas no mejora la cantidad ni la calidad de los espermatozoides. La fertilidad hay que ejercitarla», explica el experto, que aconseja, si se está buscando embarazo, tener relaciones cada tres días para cubrir todos los días fértiles de la mujer, ya que el óvulo vive 24 horas y el esperma normal tiene capacidad para esperar dos días a que se produzca la ovulación.



### A PARTIR DE LOS 38 AÑOS YA SE CONSIDERA UNA EDAD AVANZADA PARA LA FUTURA MADRE

ambos casos es la juventud. «La edad ideal para tener los hijos, si solo atendemos al criterio biológico, en las mujeres sería 3-4 años después de la primera regla y, a partir de ahí, el cuerpo se va siempre deteriorando. El envejecimiento sucede siempre en todo y también en las células reproductivas. Cuanto más jóvenes, mejor estamos», afirma el doctor Pascual.

En los hombres, prosigue el experto, la edad más fértil es la que está por debajo de los 45 años e, idealmente, por debajo de los 40. «Los hombres con mejor fertilidad en donaciones estarían entre los 18 y 25 años, cuando estás en plena juventud. Un espermatozoide de un chico muy joven está vivo cuatro días dentro del cuerpo de la mujer. Un espermatozoide de 70 años dura poco más de un día», explica el doctor Sánchez, quien añade que, a partir de los 40-45 años de edad paterna, el porcentaje de abortos es mucho más alto que cuando están por debajo de esa edad. Así, cuando vemos a señores muy mayores con hijos pequeños «generalmente es porque la mujer es muy joven». «Esa es la excepción. Lo normal es que a esas edades avanzadas los espermatozoides sean de calidad tan baja que no den embarazos», concluye el director médico de Ginemed.

### CUÁNDO RECURRIR A DONANTES DE OVOCITOS

«Si tienes 42-43 años y ya lo has intentado sin éxito con tus propios óvulos en un ciclo de reproducción asistida, es momento de pensar en ovodonación», aconseja Antonio Urbano, responsable de la Unidad de Genética y Biobanco de la Unidad de Reproducción de HLA Vistahermosa, Alicante. Esta técnica es la mejor en coste-beneficio. «Los resultados son muy buenos, se puede llegar al 80% de éxito, porque estamos utilizando ovocitos de chicas de 20 años», asegura el genetista, quien explica que se busca que la donante se parezca lo más posible a la receptora desde el punto de vista físico, pero también genético y de grupo sanguíneo.

Donar óvulos debe responder a una decisión voluntaria. Las mujeres que quieran hacerlo deben además cumplir una serie de requisitos para convertirse en candidatas, como tener entre 18 y 35 años y ninguna enfermedad hereditaria. Luego se someterán a una serie de pruebas para poder ser aceptadas: valoración ecográfica y ginecológica completa, antecedentes personales y familiares, valoración psicológica, diferentes analíticas, serologías, medición de la reserva ovárica, cariotipado y test de cribado de enfermedades recesivas. «Si todas estas pruebas son aptas se convierte en donante. Las pruebas se reevalúan periódicamente porque una chica candidata en 2022 puede no serlo en 2023 porque haya variado alguno de los resultados», explica la doctora Alamá. Además tienen un tope: o 6 punciones o 6 recién nacidos vivos de sus óvulos en el territorio español, lo que se cumpla antes.

### LA CALIDAD DEL SEMEN TAMBIÉN IMPORTA

Un 80% de los hombres candidatos a ser donantes de semen son rechazados, según datos registrados en el Programa de Donación de Semen de la Fundación Puigvert



## Cintillo de pase de temaxxx

correspondientes al periodo entre junio del 2022 y junio del 2023. «Algo más de la mitad de los hombres que no pasan la criba es por insuficiente calidad del semen. No quiere decir que sean infértiles, pero es que a los donantes les pedimos una concentración mejor que la media. Ese es el motivo más importante. Luego hay otras cosas que influyen como los hábitos sociales, la historia clínica familiar, análisis alterados, marcadores de infecciones de transmisión sexual, etc.», explica el doctor Lluís Bassas, jefe del Laboratorio de Seminología, médico adjunto del Servicio de Andrología y director del Banco de Semen de la Fundación Puigvert.

La edad mínima para ser donante de semen son los 18 años y la máxima 45 porque más allá de esa etapa algunos parámetros pueden verse afectados negativamente. «Empiezan a detectarse cambios que afectan no específicamente a su fertilidad sino al riesgo de que en los embriones empiece a haber problemas por lesiones en el material genético de los espermatozoides que pueden dar lugar a mutaciones y anomalías», señala el doctor Bassas, que reconoce que la mayor parte de los donantes tienen menos de 30 años. Y todos pasan por estrictos controles médicos y psicológicos.

Para conseguir un semen de calidad, el doctor Bassas aconseja, como recomendación general, llevar una vida sana. «Algunos expertos de la Universidad de Girona hablan de que ciertos componentes de la



**MÁS ALLÁ DE  
LOS 45 AÑOS  
ALGUNOS  
PARÁMETROS  
DEL SEMEN  
TAMBIÉN  
PUEDEN  
VERSE  
AFECTADOS**

dieta mediterránea son especialmente favorables para la calidad seminal», apunta. También hay que evitar drogas, tabaco y alcohol, así como las prostatitis de causa infecciosa, que afectan al sistema genital. Y tener cuidado con los medicamentos que contienen hormonas porque, en hombres que ya tienen tocada su fertilidad, pueden hundirla.

**EL MEJOR MOMENTO PARA  
CONGELAR ÓVULOS**

Preservar ovocitos hoy para poder ser ma-

dre mañana. Las mujeres que no quieren o no pueden ser madres en la actualidad, pero no descartan serlo más adelante, cuentan con la posibilidad de congelar sus células. Pero ¿hay un momento mejor para hacerlo? Si nos atenemos a las características biológicas, cuánto más joven se haga, mejor. «Entre los 25 y 35 años sería el momento ideal. Están guardando óvulos no niños», advierte la doctora Alamá. El estilo de vida también influye en la fertilidad femenina. «Nuestros óvulos viven con nosotros desde el momento en que nacemos. Tabaco, alcohol, una dieta poco saludable... todos aquellos factores que contribuyen a aumentar la oxidación de nuestro cuerpo repercuten en la calidad de los óvulos. Aunque la edad es el que más influye», recuerda la experta de IVI Valencia.

En los últimos años también se ha puesto de moda 'medir' la reserva ovárica mediante una ecografía y con una analítica de la hormona antimülleriana. «Con ello estimamos cuántos óvulos sería capaz de responder tu ovario si recibes medicación para estimularlo», explica la doctora Pilar Alamá, de IVI Valencia, que pone un ejemplo: «De una mujer con antimülleriana de 3 nanogramos podemos sacar 12-15 óvulos, mientras que si solo tiene 0,12 nanogramos de ese ovario voy a sacar uno o dos óvulos». Pero en el éxito futuro no solo cuenta la cantidad sino la calidad y para estimarla siempre se tiene en cuenta la edad.