



## Checklist

# Preparación para la Reproducción Asistida

*Una guía para que no olvides ningún detalle en cada etapa de este importante camino hacia la maternidad o paternidad.*



# ¡Hola, soy *Mariela!*

Embrióloga especializada  
en **Reproducción Asistida  
Humana**.

Y si estás leyendo esto,  
probablemente estés  
considerando iniciar un  
tratamiento de  
Reproducción Asistida.

**Quiero ayudarte** a ti y a tu  
pareja (si tienes) a estar  
mejor preparados para  
este importante paso en  
su camino hacia la  
**maternidad o paternidad.**

Este **checklist** está  
diseñado para guiarte en  
cada etapa, buscando que  
no olvides ningún detalle  
crucial.

# 1. Consulta Médica Inicial

- Realiza un chequeo general:** Asegúrate de que tanto tú como tu pareja tengan una salud general óptima.
- Consulta con un especialista en fertilidad:** Habla sobre tu historial médico y cualquier tratamiento previo de fertilidad.

## \* Preguntas para tu médico...

- ¿Cuál es el diagnóstico de nuestra infertilidad?
- ¿Qué tratamientos nos recomiendas y por qué?
- ¿Cuáles son las tasas de éxito de los tratamientos recomendados?

## 2. Exámenes y Pruebas

*Estas te las hará tu médico*

### Pruebas Básicas

- Análisis de sangre:** Niveles hormonales, tiroides, etc.
- Ultrasonido pélvico:** Evaluación de los órganos reproductivos.

### Pruebas Especializadas

- Histerosalpingografía (HSG):** Para verificar la permeabilidad de las trompas de Falopio.
- Análisis de semen:** Evaluación de la calidad y cantidad de los espermatozoides.

# 3. Preparación Física

## Cambiando tu estilo de vida

- Nutrición:** Adopta una dieta equilibrada y rica en nutrientes.
- Ejercicio:** Mantente activo, pero evita el ejercicio excesivo.
- Suplementos:** Considera suplementos recomendados por tu médico (ácido fólico, vitamina D, etc.).

## Hábitos que debes evitar

- Tabaco y Alcohol:** Evita completamente el consumo de tabaco y reduce el alcohol.
- Cafeína:** Limita la ingesta de cafeína.

# 4. Preparación Emocional

## Manejo del Estrés

- Técnicas de relajación:** Prueba yoga o meditación.
- Terapia o asesoramiento:** Considera hablar con un terapeuta especializado en problemas de fertilidad.

## Apoyo de Pareja

- Comunicación Abierta:** Habla abiertamente con tu pareja sobre tus emociones y preocupaciones.
- Red de Apoyo:** Involucra a familiares y amigos cercanos en tu proceso.

# 5. Aspectos Financieros

## Costos del Tratamiento

- Investigación de costos:** Consulta los precios de los diferentes tratamientos y pruebas.
- Seguros y Coberturas:** Si cuentas con seguro, averigua qué cubre y qué no.

## Opciones de Financiamiento

- Préstamos y financiamiento:** Investiga opciones de financiamiento disponibles para tratamientos de fertilidad.
- Planes de pago:** Consulta si la clínica ofrece planes de pago.

# 6. Elección de la Clínica

## Factores a Considerar

- Tasas de éxito:** Investiga las tasas de éxito de la clínica para los tratamientos que te interesan.
- Servicios Adicionales:** Pregunta sobre los servicios adicionales que ofrecen, como apoyo emocional y asesoramiento. *(Como apoyo psicológico y fisioterapia).*

## Visita a la clínica

- Entrevista al equipo:** Habla con los médicos y embriólogos de la clínica.
- Instalaciones:** Asegúrate de que las instalaciones sean bien equipadas y con tecnología moderna.

# 7. *Logística y Organización*

## Calendario de Tratamiento

- Planificación:** Crea un calendario detallado de citas y procedimientos.
- Tiempo libre:** Organiza tu tiempo libre en el trabajo y otros compromisos.

## Documentación y Registros

- Historial Médico:** Mantén todos tus registros médicos organizados y a la mano.
- Notas y Preguntas:** Lleva un cuaderno con preguntas para tu médico y notas de cada visita.


# 8. *Preparación Final*

## Decisiones Informadas

- Segunda Opinión:** No dudes en buscar una segunda opinión si tienes dudas. Es importante que haya confianza y comodidad con tus médicos.
- Consentimiento Informado:** Asegúrate de entender y firmar todos los documentos necesarios.

## Apoyo Continuo

- Grupos de Apoyo:** Únete a grupos de apoyo de personas que están pasando por lo mismo.
- Recursos Educativos:** Sigue aprendiendo y mantente informado sobre los avances en reproducción asistida.



Sé que lo  
lograrás...  
y cuando eso  
suceda, estaré  
esperando la foto  
del fruto de la  
constancia y amor  
puro **¡Tu bebé!**

# *¡Hasta pronto!*

Espero que este **checklist** te sea de gran ayuda en tu **preparación para el tratamiento de reproducción asistida**.

Recuerda que estar bien preparado y organizado puede aumentar significativamente tus posibilidades de éxito y reducirá el estrés asociado al proceso.

**¡Estoy aquí para apoyarte!**

Para más información, recursos y asesoría personalizada, visita mi página web:



[www.marielatc.com](http://www.marielatc.com)