

Guía de APOYO EMOCIONAL EN REPRODUCCIÓN ASISTIDA

Desarrollada por:

Cristina López López
Psicóloga IVI Madrid

Susana Martín Alabarces
Psicóloga IVI Mallorca

Filipa Santos
Psicóloga IVI Lisboa

Soledad Chamorro Barranco
Psicóloga IVI Madrid



Una parte fundamental del tratamiento en reproducción asistida es la gestión de las emociones, que afectan a todas las personas que buscan el apoyo de la medicina para poder hacer realidad el sueño de formar una familia. Como en todos los aspectos de la salud, la salud reproductiva está íntimamente relacionada con la vida social y con la realización personal, por tanto, cuando ésta se ve afectada genera una carga emocional que requiere nuestra atención.

A pesar de que existe la posibilidad de recibir apoyo psicológico, algunas personas prefieren buscar sus propias herramientas para lidiar con este momento de la vida de manera autónoma.

No obstante, es fundamental contar con una fuente fiable de estrategias para entender lo que les pasa tanto a ellas como a su entorno

A fin de proporcionar dichas estrategias y acompañamiento emocional durante el paso por la reproducción asistida, nuestro equipo de **psicólogas especializadas en infertilidad que forman la Unidad de Apoyo Emocional en IVI** ha realizado esta guía. El equipo, con mucho cariño, y en base a la experiencia adquirida en su trayectoria profesional, ha presentado los principales puntos que trascienden el camino, desde el deseo de lograr un embarazo hasta la realización de este sueño.

Esta guía ayuda a entender las diferentes emociones que pueden surgir en los distintos momentos del tratamiento, antes, durante y después, y cómo gestionar las emociones de una manera más adaptativa.

Además, cuenta con la información necesaria para identificar si es el momento de buscar ayuda y recibir atención psicológica especializada. Dicha ayuda está presente en todas las clínicas IVI.



Contenidos

Gestionar el impacto del diagnóstico	5
Las expectativas de quien inicia el tratamiento	7
La decisión de iniciar el tratamiento	8
Los tratamientos son vividos de forma única	9
Entender a cada persona en el contexto de su tratamiento	10
Conciliar la rutina durante el tratamiento	13
Estilo de vida	14
Nuestros estudios	16
A la espera de los resultados	16
La repetición de la espera	16
Tiempo de espera del test del embarazo	17
El lado positivo del embarazo	17

Gestionar el impacto del diagnóstico

Es fundamental un abordaje integral y obtener información de los profesionales de salud de forma personalizada.

El deseo de tener hijos es algo que está muy arraigado en nuestra sociedad. La mayoría de mujeres y parejas que desean lograr un embarazo hace la transición a la maternidad y paternidad de forma natural y esto es, en general lo que todos esperan.

No obstante, la actualidad existe alrededor de un 15% de población con dificultades o problemas de infertilidad y va en aumento. Las parejas afrontan dificultades para lograrlo. A medida que el tiempo pasa y no surge el embarazo, se empieza a sentir el peso de la espera, la expectativa seguida de la desilusión todos los meses y, entonces es cuando surgen las preocupaciones: "¿Puede que tenga - o tengamos, si el proyecto es compartido- algún problema? ¿Por qué no llega el embarazo?" Cuando una mujer o pareja buscan ayuda especializada en la consulta de medicina de reproducción asistida, en una fase inicial, se encuentra con una serie de pruebas y análisis que tiene que realizar.

En general, las pruebas son más invasivas para la mujer, pero es importante que cuenten con apoyo en su entorno, y si el proyecto de formar una familia es compartido, los dos miembros de la pareja participen y se apoyen en la exploración del problema. Los dos tienen informaciones relevantes que aportar al médico.

En esta fase, hay muchos caminos aún por recorrer y deben ser explorados paso a paso, con la ayuda de especialistas. Un mundo de informaciones y experiencias

nuevas surge en la vida de la mujer y de la pareja; es habitual que surjan miedos y preocupaciones asociados. Es natural que en esta fase sintáis la necesidad de obtener más información acerca del tema, de conocer las historias de otras personas que han vivido alguna experiencia similar.

No obstante, cada persona vive este proceso de una manera única, y así debe entenderse. Ser conscientes de que las vivencias son altamente subjetivas y, puede que no correspondan con vuestra situación, aunque tengan algunos puntos en común. Por otra parte, este intercambio es esencial para comprobar que otras personas también pasan por situaciones similares y que quizás nos puedan ayudar las estrategias utilizadas para lidiar con ciertas dificultades.

Sin embargo, obtener información de los profesionales de la salud es determinante, porque serán las que se ajusten a la situación específica de cada persona. Por ejemplo, en esta fase, se puede aconsejar reconsiderar el estilo de vida e introducir cambios en vuestra conducta, que pueden tener un impacto positivo en el bienestar general y en el día a día, principalmente en lo que se refiere a una alimentación más saludable, la práctica regular de ejercicio físico y cómo gestionar el estrés y las emociones de un modo más eficaz para que la experiencia del paso por la reproducción asistida sea lo más satisfactoria posible.

Hay muchos caminos aún por recorrer y deben ser explorados paso a paso, con la ayuda de especialistas.



Las expectativas de quien inicia el tratamiento

La sensación de pérdida de control puede aparecer y, con frecuencia, generar frustración. Por eso es necesario buscar estrategias para mejorar el manejo de las emociones.

Habitualmente, la expectativa de las personas que realizan un primer tratamiento es obtener un resultado positivo... Pero si esto no ocurre es natural sentir tristeza, rabia, temor.

Es muy importante estudiar la planificación con los especialistas y desarrollar expectativas realistas en cuanto a los resultados esperados, analizar los costes y los beneficios de las diferentes alternativas que existen para poder tomar una decisión consciente y razonada, y tener confianza en el equipo de profesionales que os acompañamos en este camino. Si el tan deseado embarazo tarda en llegar, es posible que la mujer, si el proyecto de ser madre es en solitario, vea afectada sus otras esferas de la vida y también de su entorno.

Por su parte, si el proyecto es compartido con una pareja, puede ocurrir que se una todavía más y fortalezca el vínculo, pero también que tenga un impacto negativo en el día a día de su relación.

A veces pueden tener lugar algunos cambios en el estado de ánimo general de algún miembro de la pareja o de ambos, la rutina se centra en los intentos de resolución de este problema y, consecuentemente, la pareja empieza, en ocasiones, a notar que la infertilidad y los tratamientos invaden de un modo general su intimidad y sus relaciones.

Además, y en función de la vida profesional de cada persona y del contexto social en el que nos encontremos, gestionar los tratamientos y las expectativas asociadas a los mismos puede ser muy estresante.



Etapas del proceso de gestión

1. Impacto

El diagnóstico puede ser inesperado y desconcertarnos

2. Rabia

Sensación de injusticia y de impotencia

3. Desesperación

Cómo conseguir superar este desafío

4. Aceptación

Tras sentir el dolor, surge la consciencia y el impulso para seguir adelante

Si por un lado la esperanza de obtener un resultado positivo es fundamental, por otro es importante ser conscientes de que, en algunas situaciones, el camino puede ser más largo de lo que inicialmente se espera, y aceptar el hecho de que hay algunos factores que no podemos controlar.

Es necesario hablar sobre estas cuestiones y encontrar fórmulas para sentirse mejor. Es conveniente aceptar que existen pensamientos negativos que son parte del proceso de regulación emocional, pues ignorar los sentimientos no hará que estos desaparezcan.

Puede ser útil solicitar la ayuda de un profesional y juntos explorar todas estas cuestiones.

En la consulta de psicología podrás expresar lo que sientes de forma abierta, desarrollar estrategias de regulación de las emociones y del estrés, además de obtener algunas sugerencias para afrontar la situación, de manera que resulte menos invasiva.

La decisión de iniciar el tratamiento

Ya con el diagnóstico y con la propuesta de tratamiento a realizar, hay que sopesar si se encuentra en el momento adecuado para iniciar el tratamiento.

El impacto del diagnóstico es variable, según el propio diagnóstico y sus implicaciones en términos de tratamientos y posibilidad de éxito, pero también puede variar según las características de cada persona.

Por eso, es importante tomar la decisión consciente del impacto emocional del mismo y desarrollar estrategias de auto regulación, con vista a un mayor equilibrio y bienestar.

Hablar y compartir nos ayudará a conseguir un acercamiento cuando se experimenten sensaciones, sentimientos y pensamientos diferentes.

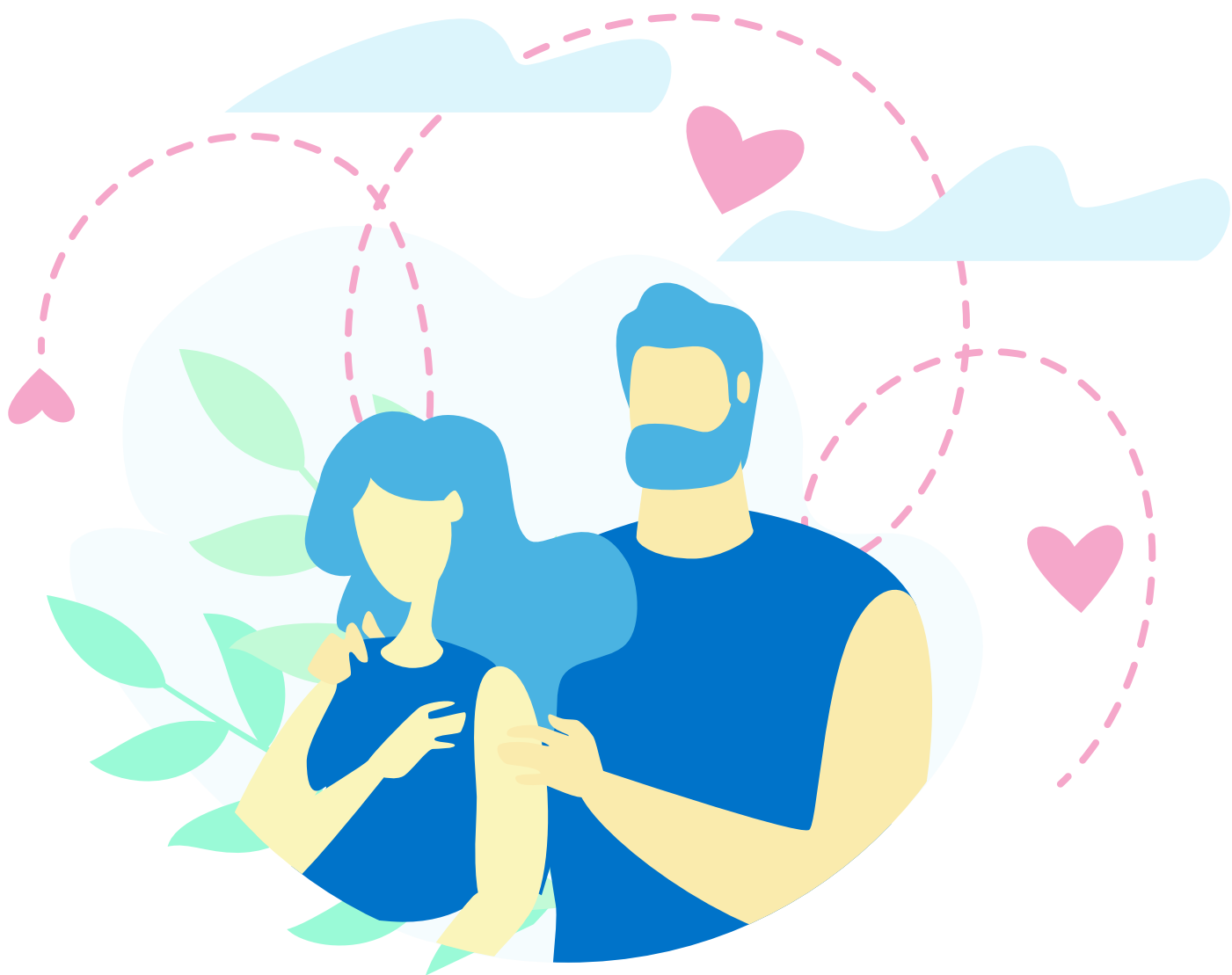
En general, una pareja más unida, más consciente de los recursos y de las estrategias que disponen para apoyarse es una pareja más fuerte para afrontar los desafíos que pueden surgir durante un tratamiento.

Los tratamientos son vividos de forma única

Cuando una persona se enfrenta con un problema de infertilidad surgen muchas cuestiones.

¿Por qué yo? ¿Cómo me puede ocurrir esto? ¿Lo voy a lograr?
¿Qué quiso decir el médico? ¿Cuál es la mejor opción?"

La infertilidad puede ser un desafío y puede ser vivido de distintas formas. En algunos casos puede afectar a la persona como un todo.



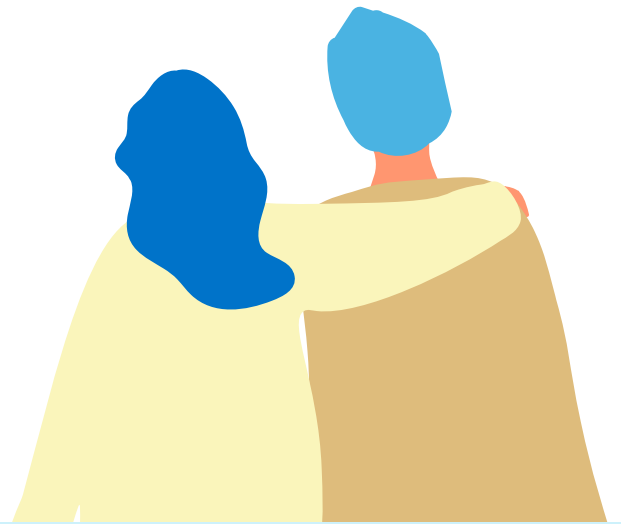
Entender a cada persona en el contexto de su tratamiento

Algunas personas tienden a expresar los sentimientos de dolor relacionados con sus vivencias y sus miedos con el futuro, y tienden a centrarse mucho en el problema.

Otras tienden más a sufrir en silencio para proteger y minimizar el malestar. A veces, estas diferencias no son bien entendidas y pueden generar dificultades de comunicación, aislamiento social y malestar general.

Todo ello deriva en que, a veces hace que la mujer se sienta sola e incomprendida. Surgen, con frecuencia, pensamientos del tipo: "La otra persona no entiende como yo me siento", "la otra persona no siente lo mismo que yo", "la otra persona no desea tanto que me quede embarazada como yo", "la otra persona no está tan involucrada en este sueño como yo". Ser conscientes de que cada persona vive, siente y piensa las cosas de formas diversas, permitirá un mejor manejo de las emociones asociadas a estos pensamientos. Por otro lado, la pareja puede sentir rechazado y desánimo, consecuentemente, la pareja termina por entrar en conflicto y por alejarse. En algunos casos ocurre, incluso, un periodo de crisis conyugal, marcado por la pérdida de la intimidad, un menor afecto y una comunicación promotora de conflictos.

Por otro lado, la pareja puede sentir rechazado y desánimo, consecuentemente, la pareja termina por entrar en conflicto y por alejarse. En algunos casos ocurre, incluso, un periodo de crisis conyugal, marcado por la pérdida de la intimidad, un menor afecto y una comunicación promotora de conflictos.



Cuando la persona toma conciencia de los ciclos negativos en los que está involucrada, es el momento de introducir algunos cambios.

El soporte social y familiar es considerado -por estudios e investigaciones- como un factor protector para quienes viven la infertilidad. Las informaciones que se comparten con otras personas, lo que se pretende establecer y la manera de hacerlo deben ser pensados de acuerdo con las necesidades individuales, cuando alguno siente la necesidad de hacerlo.



Estos momentos de crisis pueden ser también una oportunidad para que la pareja encuentre nuevos recursos para hacer frente a los desafíos que van surgiendo, descubriendo nuevas formas de expresar y de atender a las necesidades de cada uno en el contexto de la relación.

La mujer tiene sentimientos de dolor, pero suele comunicar de manera más explícita sus necesidades emocionales a su compañero que podrá entender lo que ella siente. De esta forma, le prestará el apoyo necesario, por lo que ella se sentirá comprendida y apoyada, y él, a su vez, se sentirá útil y una fuente de apoyo importante.

Ambos terminarán por sentirse más unidos para hacer frente al problema de infertilidad. De esta forma, las parejas tienden a acercarse más y a sentirse satisfechas con su convivencia, y con más recursos para hacer frente a la infertilidad, así como a otros desafíos que puedan surgir en su día a día. Un estilo de comunicación más satisfactorio tiene un impacto positivo en general en la vida de la pareja, pero también en su relación con los demás.

Con frecuencia oímos a una pareja decir: "después de haber pasado por todos estos tratamientos, nos sentimos más fuertes, nos hemos conocido mejor y sabemos que podemos contar el uno con el otro". "Al principio resultó muy difícil saber cómo ayudarla a sentirse mejor, hoy sé que lo que ella necesita, a veces, solo es mi presencia, mi cariño, sentir que estoy con ella".

La infertilidad es un camino señalado por desafíos, inseguridad, incertidumbre y celos, pero también por la esperanza y la ilusión por lograr algo tan significativo en la vida de una persona, como es la de tener un hijo.

Desgraciadamente, los tratamientos pueden prolongarse en el tiempo y a veces las estrategias que dan resultado en una fase inicial del proceso, con el transcurso del tiempo dejan de funcionar. Por ejemplo, es común que una persona decida no compartir sus vivencias con otras personas, no obstante, puede ocurrir que, en un determinado momento, una de las partes venga a sentir la necesidad de hablar con alguien.

Es importante actualizar las estrategias de acuerdo con las nuevas necesidades, sin que esto sea interpretado como una traición, pero sí como una necesidad que ha cambiado. Mantener el secreto puede dejar a uno muy aislado de su red de apoyo, y más debilitado.

Es importante, en paralelo con la infertilidad, actualice sus vivencias y mantener objetivos también en áreas significativas de la vida, principalmente en área social, profesional y de ocio. Recordar que nos hacía ilusión antes de desear tener un hijo. Estos temas pueden ser abordados en la consulta de psicología, tanto si es una consulta puntual de

orientación en momentos específicos del proceso, como en la terapia para aquellas situaciones en las que es necesario una mayor continuidad. El apoyo psicológico aporta beneficios, ayudando a las personas a ser más conscientes de cómo se relacionan y comunican, a movilizar recursos y potenciar competencias para hacer frente al problema de infertilidad.

Puede ser un recurso en momentos en los que la persona tiene que afrontar una pérdida, o tomar una decisión con implicaciones significativas en sus vidas.

Conciliar la rutina durante el tratamiento

Cuando se inicia un tratamiento es importante sentir que se reúnen las condiciones necesarias para realizarlo de un modo adecuado y con tranquilidad, y que se está preparada para colaborar con los profesionales en el sentido de maximizar las posibilidades de éxito.

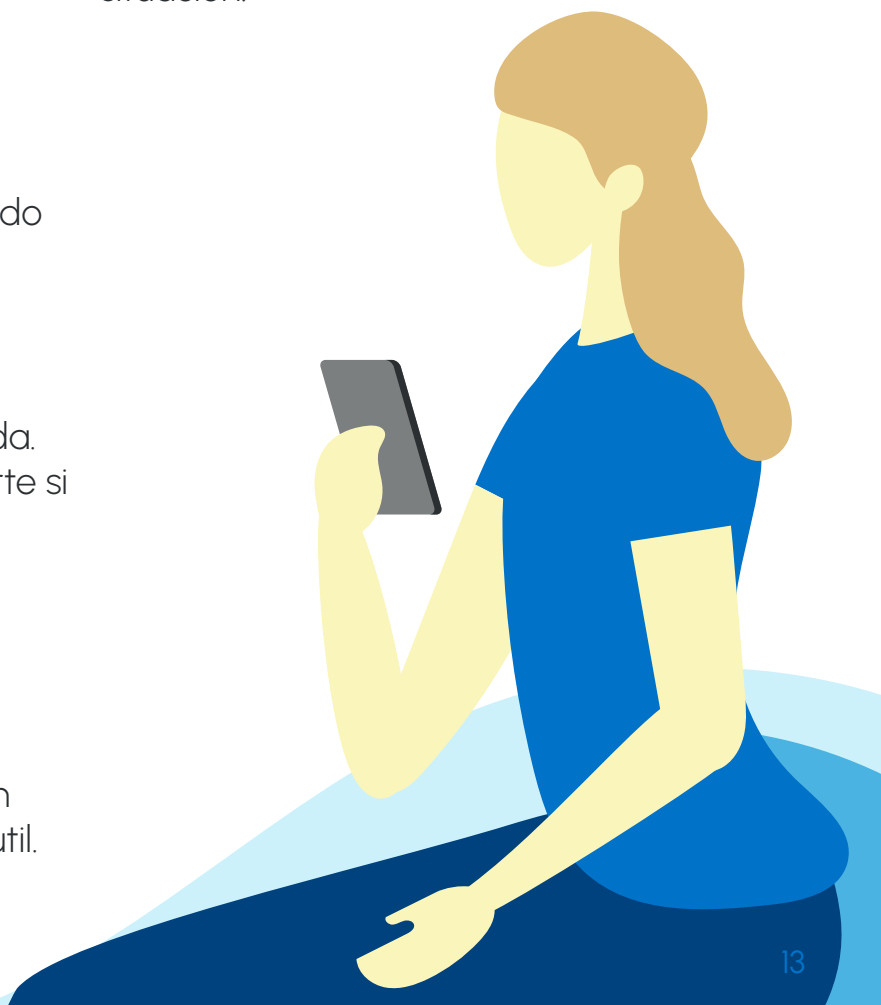
Conciliar la vida profesional diaria con las visitas a la clínica/horarios para el tratamiento puede ser un desafío. Solicita apoyo en el trabajo, acepta que será una fase en la que estarás menos disponible, pero que volverás al ritmo habitual en breve.

Trata de anticipar algunas situaciones y de organizarte de la mejor manera posible, para luego no sentirte demasiado sobrecargada.

Habla con las personas involucradas, comparte tus inquietudes, esto será útil para no sentirte aislada o incomprendida. Los demás podrán entenderlo y ayudarte si están al tanto de lo que te pasa.

Si notan que no estás preparada para iniciar el tratamiento, o si aún tienes o tenéis dudas; si te sientes demasiado sobrecargada si los recelos impiden avanzar, este puede ser el momento en que la ayuda de un profesional resulte útil.

Puedes o podéis solicitar, si el proyecto es compartido, la ayuda de un psicólogo para que os asesore en el proceso de toma de decisiones, y os oriente para que encontréis la decisión que mejor se ajuste a tu/vuestra situación.



Estilo de vida

Actualmente sabemos que el estilo de vida tiene un impacto en la fertilidad y por ello, puede ser necesario implementar un cambio en los hábitos, principalmente, de alimentación y de consumo de tabaco y alcohol, e introducir la práctica de ejercicio físico diario y tal vez también sea necesario perder peso.

A fin de hacer frente al estrés y a la ansiedad diaria, y también al estrés causado por los tratamientos, puede resultar bastante útil desarrollar y practicar algunas técnicas de relajación física, como la técnica de mindfulness o la relajación muscular progresiva.

La implementación de estos cambios y la utilización de estas estrategias puede exigir tiempo y motivación. Aprender a cuidar de una misma y a gestionar el estrés de un modo más saludable puede ser el primer paso para conseguir el éxito en el tratamiento.

Estas estrategias te ayudarán cuando estés en tratamiento y, en general, también para tu vida diaria. Las sustancias producidas por nuestro organismo durante la actividad física ayudan a mejorar el estado de ánimo, además de los beneficios físicos para la salud ya conocidos. Pide orientación para elegir una actividad física que no perjudique el tratamiento y toma la iniciativa de combatir el sedentarismo. En caso de afrontar el tratamiento junto a tu pareja, es importante que ésta también se implique en este cambio de estilo de vida para que resulte más sencillo y que os podáis apoyar mutuamente para conseguir los objetivos marcados.



Ejercicio para relajar rápidamente

La respiración profunda y la meditación son técnicas efectivas para reducir la ansiedad y aumentar el autocontrol.

1. Túmbate boca arriba, pon una mano en el pecho y la otra en el abdomen, así sentirás tu respiración.
2. Inspira lenta y profundamente. La mano en tu pecho debe permanecer quieta mientras la de su abdomen debe subir al tomar el aire y bajar cuando espire.
3. Ahora es la mano en el pecho la que debe subir al tomar el aire y bajar al soltarlo mientras la mano del abdomen debe permanecer quieta. Sentirás cómo tu caja torácica se llena y se vacía de aire.
4. Ahora intenta respirar llenando de aire el abdomen y el pecho. Respira por la nariz y mantén el aire durante unos segundos para después ir soltándolo poco a poco por la boca.
5. Repite el ejercicio indicado en el punto 4 unas 10 veces dos veces al día. Al principio de la práctica se puede sentir algún mareo, pero no te preocupes, es normal.

Estilo de vida

El estrés influye en todo el funcionamiento del cuerpo, una vez que nos sitúa en posición de alerta ante una amenaza. El estrés moderado forma parte de la vida y es claramente necesario.

Sin embargo, cuando los niveles de estrés afectan lo cotidiano e interfieren en el bienestar y en la salud, pueden tener consecuencias en la fertilidad. Habitualmente, no es el estrés lo que disminuye la fertilidad, sino cómo nos hace percibir el tratamiento, ya que puede reducir nuestros recursos de afrontamiento.

Cuando tenemos niveles altos de estrés o ansiedad segregamos una hormona llamada cortisol que mantiene a nuestra mente y cuerpo en alerta, siendo más susceptibles a los estímulos recibidos como; cambios de humor, síntomas físicos como palpitaciones, problemas de sueño, etc. Este estado de alerta y la respuesta

que desencadena en el organismo y en nuestro estado emocional, hace que percibamos cada situación del tratamiento y nuestro objetivo, de forma negativa y angustiosa.

También nuestra mente percibe que no tenemos el control de la situación y se esfuerza continuamente en hacer todo aquello que podamos para que el tratamiento funcione o tenga mejores resultados. Este cambio de rutinas hace que generemos mayor inquietud en los tratamientos y mayor frustración si no obtenemos el resultado esperado.

Es aconsejable en los tratamientos marcarse rutinas que sean agradables y sobre todo seguir con todo aquello que tenemos de forma cotidiana en nuestra vida: deporte, actividades sociales, hobbies, etc. El mantenimiento de actividades ajenas a los tratamientos ayudará a una mejora emocional y la



Nuestros estudios

A la espera de resultados

Al iniciar un tratamiento es importante alimentar la esperanza de obtener éxito, esto es lo que nos mueve a intentarlo, pero también, es importante encontrar un equilibrio entre las expectativas de éxito y la hipótesis de no conseguir un buen resultado. Es en base a ese equilibrio se deben tomar las decisiones adecuadas: qué tratamiento realizar, cuándo realizarlo, etc.



La repetición del tiempo de espera

Cuando se efectúa un nuevo tratamiento después de un resultado anterior fallido, el período de espera con frecuencia está marcado por la vivencia de sentimientos negativos asociados a la posibilidad real de un mal resultado. Es importante confiar y mantener la esperanza en un nuevo ciclo, recuerda que si vuestro médico indica un camino es porque cree en él y confía en que tenga las mayores probabilidades de éxito

Principalmente, cuando el primer ciclo de tratamiento no ha logrado un resultado de embarazo o nacimiento, es necesario evitar el pensamiento de que lo peor volverá a ocurrir.

Cada nuevo intento conlleva un incremento en la posibilidad acumulada de éxito y, la experiencia de un tratamiento anterior contribuye a personalizar aún más ese nuevo intento. Trata de observar si estás o estáis emocionalmente preparados tanto tú como tu pareja, si el proyecto es compartido, para iniciar un nuevo ciclo, hablad sobre ello con tu médico o psicólogo especializado en infertilidad. Si sientes o sentís esa necesidad, darse un tiempo y solicitar ayuda.

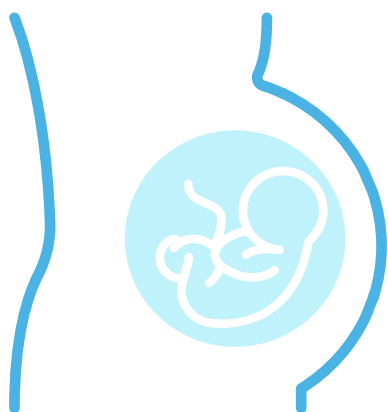
Nuestros estudios

Tiempo de espera del test de embarazo

Este será un período con alguna intensidad emocional, con momentos que se viven con mayor o menor intensidad. Es normal que desees tener esa sensación de control y hacer todo lo posible para no entorpecer el proceso. Es importante que mantengas tus rutinas diarias, siempre y cuando no haya contraindicación médica. Un ritmo de vida habitual es importante, porque aportará una sensación de continuidad. Por otro lado, un día a día demasiado atareado o con exceso de estrés hará vivir esta etapa como un periodo muy intenso, generando una gran sobrecarga que puede conllevar desgaste.



Puede que sientas la necesidad de hablar con otras personas que están en la misma situación. Infórmate si en la clínica hay actualmente algún grupo de apoyo para pacientes. Si notas que no puedes calmar la intranquilidad que sientes, puedes buscar la ayuda de nuestra unidad de psicología en tu clínica.



El lado positivo del embarazo

Cuando se logra el embarazo, después de un tratamiento de RA es habitual sentir algunos miedos o temores asociados al proceso vivido.

Es un camino señalado por etapas, donde cada una de ellas determina la siguiente, y a veces marcado por pérdidas significativas. El embarazo representa la transición a una nueva fase del ciclo de la vida.

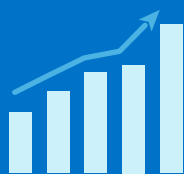
No te asustes si no tienes sentimientos más positivos de lo que hubieras imaginado, es frecuente. Es una meta muy soñada y todo proceso necesita adaptación. El propio transcurso de las semanas y la confirmación de las ecografías ayudará a volver a un estado emocional positivo. También contáis con la Unidad de Psicología para ayudaros a transitar por esta etapa de la mejor forma posible.

¡Permítete disfrutar
del embarazo,
proyecta tu familia
en el futuro y sueña!



¿Por qué elegir IVI?

Desde 1990, IVI ha ayudado a las mujeres y parejas que quieren tener un hijo. Desde entonces hemos ayudado a nacer a más de 250.000 niños y somos los líderes a nivel mundial en el sector de la reproducción asistida. Nuestro éxito se basa en cuatro pilares fundamentales: seguridad, investigación, tiempo y tasas de éxito. Al frente de todo esto, más de 2.500 profesionales, entre los que se encuentran los mejores ginecólogos del mundo.



Resultados

Nueve de cada diez pacientes que siguen un tratamiento de reproducción asistida en IVI consiguen su objetivo. Año tras año incrementamos nuestras tasas de éxito, de modo que tanto en FIV como en ovodonación rondamos el 70-80% de éxito en un solo intento, mientras que la tasa acumulada a tres intentos roza el 100%.



Seguridad

El principal objetivo pasa por conseguir bebés sanos, garantizando la seguridad de la madre en cada paso del tratamiento.

Por ello, apostamos por la técnica del SET (transferencia de un solo embrión), minimizando los riesgos que conllevan los embarazos gemelares. Solo las clínicas IVI garantizan la misma o mayor tasa de éxito con la transferencia de un solo embrión.



Pasar el tiempo

Otro de los objetivos de IVI es ayudar a sus pacientes a lograr su sueño en el menor tiempo posible, lo que supone un ahorro económico y emocional. Esto se consigue en las clínicas IVI con menos ciclo y en menor tiempo.



Investigación

Nuestras tasas de éxito se explican con la firme apuesta por la investigación en los tratamientos de reproducción asistida. Siete centros de investigación, quince áreas y más de 1.900 publicaciones científicas son necesarios para liderar la investigación científica internacional y el desarrollo tecnológico mundial.

IVI posee clínicas repartidas geográficamente con el objetivo de acercar la Reproducción Asistida a todas las personas que lo necesiten. Podéis consultar la clínica más cerca en www.ivi.es o en el teléfono gratuito 900 847 300.

