



MÉTODO FERTILITYONLINE®

10 CLAVES PARA TENER ÉXITO EN TU TRATAMIENTO DE FERTILIDAD

Elaborado por la Dra. Lucy Coleman - Especialista en
Reproducción Humana - Fertilidad y Embriología Clínica



www.fertilityonline.net

www.fertilityonline.net



Cada historia de fertilidad es única, pero hay factores fundamentales que pueden marcar la diferencia en los resultados. Esta guía fue creada para acompañarte con claridad, empatía y conocimiento real en uno de los caminos más importantes de tu vida.

Aquí encontrarás información que muchas veces no se comparte en consulta por falta de tiempo, pero que puede ayudarte a evitar errores comunes, tomar decisiones informadas y confiar más en ti misma durante todo el proceso.

Dra. Lucy Coleman

ESTA GUÍA NO REEMPLAZARÁ UNA CONSULTA MÉDICA PERO PUEDE AYUDARTE A ESTAR MEJOR PREPARADA



LAS 10 CLAVES

1

ENTIENDE A FONDO TU DIAGNÓSTICO - NO TE CONFORMES CON ETIQUETAS GENERALES

Muchas pacientes llegan diciendo: "me dijeron que tengo infertilidad inexplicable". Pero el 70% de los casos mal llamados "inexplicables" ocultan desequilibrios hormonales, ovulatorios, inmunológicos o masculinos que no han sido bien estudiados.

👉 Hazte un perfil hormonal completo (FSH, LH, estradiol, AMH, TSH, prolactina, insulina) y exige un análisis de semen con fragmentación de ADN. Un diagnóstico claro es el primer paso hacia un tratamiento exitoso.

2

NO TODOS NECESITAN FIV - ENCUENTRA EL TRATAMIENTO ADECUADO PARA TI

Hay pacientes que logran embarazarse con cambios en el estilo de vida, estimulación ovárica leve o inseminación artificial, y otras que deben ir directo a FIV. Lo importante es elegir lo que tu cuerpo necesita, no lo que está de moda.

👉 Evita tratamientos por etapas innecesarias que solo te agotan física y emocionalmente. Menos no siempre es más, y más no siempre es mejor.





3

OPTIMIZA TU CUERPO ANTES DE EMPEZAR - FERTILIDAD NO ES SOLO OVULAR

Comer mejor, dormir bien, moverte, desinflamar tu cuerpo y regular tus ciclos es fundamental. Lo llamamos "preparación metabólica" y no se trata de adelgazar, sino de lograr un estado fértil y receptivo.



Incluye antioxidantes, omega-3, vitamina D, coenzima Q10 y elimina azúcares ocultos y productos inflamatorios si tienes resistencia a la insulina o endometriosis.

4

LA MENTE Y LAS EMOCIONES AFECTAN MÁS DE LO QUE IMAGINAS

El eje hipotalámico-hipofisario-gonadal está influenciado por el estrés. No se trata de "relajarte y ya", sino de reprogramar la forma en que tu cuerpo percibe seguridad y confianza para concebir.



La hipnosis clínica, visualizaciones guiadas, técnicas de respiración y acompañamiento emocional pueden cambiar tu biología más rápido de lo que crees.



5. HAZ SEGUIMIENTO - NO SOLO CONTROLES

Anotar tus síntomas, registrar tu ciclo, tomar tu temperatura basal, evaluar tu moco cervical... te conectan con tu cuerpo y dan información real al médico. Esto también te permite detectar si el tratamiento está funcionando o no.

👉 No dejes que te digan que "todo está bien" sin ver datos. Tú también puedes ser parte activa de tu proceso.



6

INVOLUCRA A TU PAREJA DE FORMA ACTIVA

El 50% de los problemas de fertilidad están en el factor masculino, pero muchos hombres no se hacen estudios completos.

La fertilidad se construye en pareja, incluso si él tiene un espermograma "normal".

👉 Un estilo de vida saludable, evitar el calor testicular, suplementación con antioxidantes y evaluar el ADN espermático puede mejorar mucho los resultados.

7

NO TODOS LOS LABORATORIOS SON IGUALES-EXIGE CALIDAD

La tasa de éxito de un tratamiento no depende solo del médico, sino del laboratorio. La calidad de los embriólogos, incubadoras, medio de cultivo y técnica puede cambiar todo.

👉 Pregunta sobre sus tasas de éxito con pacientes de tu edad, su tecnología y si ofrecen técnicas como cultivo prolongado, test genéticos o MACS si se requiere.



8

INFÓRMATE, PERO CON CRITERIO MÉDICO

Leer en foros y redes puede ser útil, pero también abrumador. Hay miles de mitos y desinformación sobre tratamientos, vitaminas, dietas y más.

👉 Apóyate en fuentes confiables. En FertilityOnline.net compartimos información médica clara, accesible y basada en evidencia.

9

NO POSTERGUES LO QUE LA YA SABES EN TU CORAZÓN

Si sientes que algo no está bien, que necesitas otro médico o que es el momento de actuar: hazlo. La fertilidad es tiempo biológico, y cada mes cuenta.

👉 Tomar decisiones con claridad es mejor que dejarte llevar por la duda o la inercia.



10. CREE EN TI - MÁS ALLÁ DE LOS RESULTADOS

Sí, el éxito no se mide solo en test positivos. Se mide en transformación personal, en la forma en que te cuidas, te entiendes y confías en ti.

👉 La mujer fértil no es solo la que ovula, sino la que se siente viva, conectada y capaz de crear vida dentro y fuera de sí.



Además de estos 10 consejos fundamentales, quiero ofrecerte algo más.

Como regalo adicional, he preparado un bono exclusivo con 5 exámenes clave que podrían cambiar por completo tu diagnóstico de fertilidad.

Muchos pacientes no conocen estas pruebas porque no siempre se solicitan en una primera consulta, pero pueden marcar la diferencia en tu camino hacia el embarazo.

Quiero que sepas desde el principio que mi misión es informarte y acompañarte con total honestidad y claridad. Este es solo el primer paso para que me conozcas y descubras cómo trabajo con mis pacientes: ofreciendo información real, útil y transformadora.





BONUS EXCLUSIVO

Los 5 exámenes que pueden cambiar tu diagnóstico de fertilidad (y que casi nunca se solicitan en primera consulta).

¿Sabías que muchas mujeres reciben diagnósticos incompletos o erróneos por no tener acceso a estudios más avanzados? En este bonus te revelo 5 pruebas que pueden ayudarte a detectar causas ocultas de infertilidad que no aparecen en estudios básicos.

1. Perfil inmunológico endometrial completo: puede detectar rechazo embrionario o inflamación silenciosa.
2. Fragmentación del ADN espermático: útil incluso si el espermograma parece "normal".
3. Evaluación de células NK uterinas: clave en fallos de implantación o abortos repetidos.
4. Histeroscopia diagnóstica (con biopsia): para ver directamente la cavidad uterina y evaluar receptividad.
5. Perfil de metilación genética: en casos complejos, puede orientar tratamientos personalizados.

👉 Mencionaremos estas pruebas con más detalle dentro del Programa Integral de Fertilidad, donde aprenderás cuándo hacerlas, cómo interpretarlas y qué decisiones tomar a partir de sus resultados.



Gracias por leer esta guía. Si te ayudó, imagina todo lo que puedes aprender y transformar con el Método FertilityOnline®: Programa Integral de Fertilidad, un curso completo para mujeres que desean tomar el control de su fertilidad y prepararse con ciencia, consciencia y estrategia.

👉 Descúbrelo aquí: www.fertilityonline.net

