



LA ESPERA DE “LA BETA”...

Breve guía sobre qué esperar durante los días previos a conocer el resultado del tratamiento.

LA ESPERA DE “LA BETA”

Los tratamientos de reproducción asistida culminan con la transferencia embrionaria, un procedimiento sencillo que permite depositar los embriones en el útero materno y esperar después a su implantación.

Empieza entonces **una nueva etapa**, en la que la paciente vuelve a casa con unas pautas de tratamiento y una fecha para la realización del test de embarazo, entre 12 y 14 días después.

Esta etapa está llena de nuevos interrogantes, muy diferentes a los que se suceden durante el tratamiento y, a veces, su resolución no resulta tan sencilla, ya que en estos días la paciente ya no suele acudir a consulta.

Es natural intentar adivinar algunos síntomas que nos ayuden a saber si el tratamiento ha funcionado o no. Sin embargo, lo más habitual es que durante este periodo no se sienta nada. Ni dolor, ni sangrado, ni tensión mamaria, ni náuseas...Y esto no es ni buena ni mala señal.

Además, cada mujer es diferente y cada embarazo también. Los síntomas pueden variar en función de la susceptibilidad individual, la medicación recibida, el tipo de tratamiento...

Así pues, ante la dificultad de generalizar, aquí va una breve guía sobre qué esperar estos días hasta conocer el resultado del tratamiento.

*ProcreaTec,
Una nueva vida...*



Si es necesario tomar alguna medicación diferente, es mejor consultar antes con tu médico para saber si está permitida.

La Medicación

Tras la transferencia embrionaria el médico te indicará qué tratamiento debes seguir.

De forma habitual, se trata de la misma medicación que has seguido hasta ese momento, pudiendo añadir alguna cosa en función tus circunstancias personales.

Esta medicación va dirigida a sustentar la gestación durante las primeras semanas, hasta que la placenta se ha formado y es capaz de producir por sí misma las hormonas necesarias para el embarazo, lo que sucede en torno a la semana 12.

Algunos estudios han puesto de manifiesto que la placenta empieza a funcionar antes de ese momento, por lo que según los protocolos de cada centro puede ser que varíe la forma en la que se suspende la medicación.

Además de la medicación propia del tratamiento de reproducción asistida, se pueden tomar otras medicaciones en caso de ser necesario. Analgésicos como el paracetamol o el nolotil en caso de dolor de cabeza, molestias abdominales, etc, pueden tomarse sin problemas.

ProcreaTec, algo más que un centro de fertilidad.

*ProcreaTec,
Una nueva vida...*



Aspectos físicos

En los días siguientes a la transferencia es importante **evitar actividades** que supongan levantar pesos excesivos y requieran de presión abdominal importante (por ejemplo: compras pesadas, cargar maletas...).

Asimismo, se debe **evitar el ejercicio físico intenso** como la natación, running, spinning, aerobic... hasta haber realizado el test de embarazo.

Es normal sentir algunas molestias abdominales, como dolores pre-menstruales, sin que ello suponga una mejor o peor evolución del ciclo. A veces estas molestias pueden ir acompañadas de sangrados leves, que no deben ser un signo de alarma.



Calidad asistencial, confianza y compromiso



ALIMENTACIÓN

Es importante seguir una dieta equilibrada, comiendo todo tipo de alimentos sin necesidad de restricciones excesivas. Hay que evitar el consumo de alcohol y café.

Se aconseja beber mucho líquido para mejorar el flujo sanguíneo y mejorar los posibles problemas de estreñimiento, que suelen ser frecuentes.

En el caso de sufrir estreñimiento, se recomienda una dieta con alto contenido en fibra: pan integral, cereales, frutas con fibra, legumbres, verduras, frutos secos ... Si es persistente se puede recurrir a laxantes suaves como plantago ovata.



*ProcreaTec,
Una nueva vida...*

ESTILOS DE VIDA

El reposo recomendado tras la transferencia embrionaria se limita al tiempo que pasa en el centro tras la misma. Una vez la paciente sale del centro, se le recomienda una vida tranquila y relajada, pero dentro de la normalidad. No hay problema por conducir, pasear e ir a trabajar, siempre y cuando esto no implique grandes esfuerzos o una actividad física prolongada.

Tampoco supone un problema viajar con cualquier medio de transporte (coche, avión, tren) incluso de forma inmediata tras la transferencia, ya que no tendrá ninguna repercusión sobre los resultados.

Se deben evitar baños y acudir a spas durante una semana tras la transferencia para evitar posibles infecciones o interferencias con la medicación. El mismo modo no se recomienda mantener relaciones sexuales hasta la prueba de embarazo.



*ProcreaTec,
Una nueva vida...*

SIGNOS DE ALARMA

Si en algún momento apareciera **fiebre o dolor abdominal** intenso, dificultad para respirar o cualquier otro síntoma de alarma, deberás contactar con tu médico.

Si aparece un **leve sangrado o molestias abdominales** tipo pre-menstrual, no te alarmes. En la mayoría de ocasiones ceden espontáneamente y no tienen relación con los resultados del ciclo.

En caso de un **sangrado constante** la única recomendación es el reposo hasta que el sangrado cese. Hasta tener el resultado del test de embarazo no es posible averiguar cómo evoluciona el embrión. Realizar una ecografía no ayuda a resolver las dudas, ya que de forma normal no se puede visualizar nada tan precozmente.



*ProcreaTec,
Una nueva vida...*

ASPECTOS PSICOLOGICOS

Durante la primera parte del tratamiento se tiene la sensación de contribuir activamente a que todo vaya bien, con la administración de medicación, las visitas médicas, etc... Sin embargo, tras la transferencia, el tiempo de espera hasta conocer el resultado del tratamiento es especialmente difícil, ya que nuestra intervención sobre el proceso es mínima.

Aquí van algunos consejos para estos días de espera:

- Intenta seguir con tu vida normal, dentro de lo posible y si tu actividad laboral te lo permite.
- Piensa en este período como una parte de tu proyecto reproductivo, no como el fin de éste.
- Evita situaciones estresantes y que causen ansiedad o nerviosismo.
- Planifica actividades diarias que te motiven, mantente activa.



*ProcreaTec,
Una nueva vida...*

EL TEST DE EMBARAZO

La **prueba de embarazo o test de “la beta”** debe realizarse con una muestra de sangre para valorar el nivel de b-hCG. También se puede hacer en orina, pero a veces tarda un poco más en dar positivo y por ello debe hacerse unos días más tarde.

Una vez tenemos el resultado, **debes seguir las indicaciones** de tu médico para los próximos pasos. De forma habitual, ante un test negativo ($b\text{-hCG} < 10 \text{ mUI/ml}$) debe suspenderse la medicación y esperar a la regla.

Si el test es positivo ($b\text{-hCG} > 100 \text{ mUI/ml}$), se continuará con toda la medicación y se pedirá cita para una ecografía de embarazo 10 a 12 días después.

Si el valor del test es intermedio, de forma habitual se recomienda repetirlo trascurridas 48 horas, para confirmar la viabilidad o no del embarazo.



Y sobre todo...¡mucho ánimo y mucha suerte!

*ProcreaTec,
Una nueva vida...*





Nuestro compromiso con el paciente va más allá de unos buenos resultados.

En ProcreaTec miramos al futuro con optimismo y seguimos trabajando con esfuerzo para proporcionar a nuestros pacientes un nivel máximo de calidad y excelencia.