

## ¿Quién lucha contra la infertilidad?

Las tasas de natalidad han caído en todo el mundo, principalmente debido al acceso a la educación de las mujeres y al control de la natalidad. Sin embargo, aproximadamente el 13% de las mujeres en edad fértil todavía tienen dificultades para embarazarse.



## ¿Por qué estoy luchando por quedar embarazada?

Hay muchos factores que contribuyen a la infertilidad, que incluyen:

- Edad
- El consumo de tabaco fumando
- Peso
- Estrés
- Desequilibrios hormonales (como el síndrome poliquístico de ovario [SOP/PCOS])

La investigación también ha demostrado que la exposición a los químicos tóxicos también puede causar disminución de la fertilidad.

## Exposición a químicos tóxicos y la fertilidad

Los químicos tóxicos, como el bisfenol A (BPA) y los ftalatos, imitan hormonas. Se encuentran en los productos cotidianos como:



botellas de plástico



cosméticos



envasado de alimentos

La exposición a estos productos químicos está relacionada con:

- Períodos irregulares
- El fracaso en la implantación durante la fertilización in vitro (FIV)
- Endometriosis y síndrome poliquístico de ovario [SOP/PCOS]
- Mayor probabilidad de aborto espontáneo

## Maneras fáciles de optimizar la fertilidad

Hágase pruebas antes y durante el embarazo. La prueba de Million Marker le ayudará a descubrir y a eliminar las exposiciones a químicos tóxicos.

Además, trate de evitar:

- alimentos procesados
- plásticos con código de reciclaje 3 y 7
- recibos en papel (están recubiertos con BPA)
- productos que contienen el ingrediente "fragancia"
- vitaminas en forma de cápsulas

