

Recuento espermático: ¿Qué significa para su fertilidad?

Durante los últimos 40 años, han disminuido rápidamente los recuentos espermáticos. Esto es un fenómeno mundial.



Bajo recuento = Baja fertilidad

Hay menos espermatozoides disponibles para encontrar y fertilizar el óvulo.

¿Quién lucha contra la baja fertilidad?

Los problemas de fertilidad masculina son más comunes de lo que se imagina.

Entre el 20-30% de los hombres pueden clasificarse como de “baja fertilidad”.

Entre el 10-15% de los hombres pueden requerir tratamientos de fertilidad.

¿La causa? Químicos tóxicos

Junto con los malos hábitos de estilo de vida, que incluyen el estrés y la falta de sueño y ejercicio, la exposición a los químicos tóxicos puede ser una causa prevenible de la baja fertilidad masculina.

Los químicos tóxicos, como el bisfenol A (BPA) y los ftalatos, afectan las hormonas naturales. Ellos actúan similar al estrógeno y bloquean la actividad de la testosterona. Se encuentran en los productos cotidianos como:



botellas de plástico



cosméticos



envasado de alimentos

Maneras fáciles de optimizar la fertilidad

Hágase pruebas. 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

