



HOJA INFORMATIVA PARA PACIENTES

de www.ReproductiveFacts.org



El Sitio Web de Educación del Paciente de la American Society for Reproductive Medicine

¿Estoy ovulando?

¿Qué es la ovulación?

La ovulación es la liberación de un óvulo de los ovarios y es esencial para quedar embarazada. La ovulación se desencadena espontáneamente unas 36 a 40 horas después de que se elevan los niveles en sangre de una hormona llamada hormona luteinizante (LH). Esto se llama pico de la LH. Una vez liberado del ovario, el óvulo es recogido por la trompa de Falopio y se desplaza hacia abajo en donde puede encontrarse con el espermatozoide para fecundarse.

¿Por qué es importante la ovulación?

Un problema con la ovulación es una causa frecuente de infertilidad. Para una pareja que intenta lograr un embarazo, conocer cuándo la mujer está por ovular puede resultar particularmente útil para planear cuándo tener relaciones sexuales. Si una mujer intenta averiguar el motivo por el cual no queda embarazada, es útil saber si está ovulando. Tener ciclos menstruales regulares entre 21 y 35 días de duración acompañados de dolores menstruales es una buena señal de ovulación. Hay varias maneras de detectar la ovulación, que incluyen: el registro de temperatura corporal basal (BBT), los kits de análisis de orina para medir los niveles de la LH, el análisis de sangre para medir los niveles de ciertas hormonas, la ecografía transvaginal y la biopsia endometrial.

¿Qué análisis están disponibles para detectar la ovulación?

Análisis de sangre para medir los niveles de hormona
El estradiol (un tipo de hormona estrógeno) se produce por el folículo a medida que este crece y los niveles aumentan rápidamente justo antes de la ovulación. Si se utilizan medicamentos para la fertilidad a fin de provocar la ovulación en una mujer, los niveles de estradiol se miden con más frecuencia para controlar el crecimiento del folículo, sin embargo, no se utiliza para indicarle cuándo podría ovular.

Un aumento en los niveles de la LH en sangre puede predecir cuando el folículo (saco en donde el óvulo madura) está maduro y listo para la ovulación. Debido a que la LH se libera en pulsos o pequeños aumentos, el pico de la LH no siempre se encuentra mediante un solo análisis de sangre y este no es el mejor método para detectar la ovulación antes de que realmente ocurra.

Los niveles aumentados de progesterona en sangre una semana antes del período menstrual generalmente indican que la ovulación ha ocurrido, pero no pueden predecir cuándo ocurrirá.

Kits de análisis de orina para medir los niveles de la hormona luteinizante (LH)

Estos kits para realizar pruebas en el hogar están disponibles en farmacias y muestran los cambios en el nivel de la LH en la orina de la mujer. Una vez que se muestra el pico de la LH en la orina, la ovulación generalmente ocurre entre 12 a 24 horas después (alrededor de 14 días antes del comienzo de la próxima menstruación de la mujer). Para las mujeres con períodos irregulares, se debe programar la prueba de orina de acuerdo con las fechas más tempranas y últimas posibles en las que la

mujer espera ovular. La prueba de orina para detectar el pico de la LH debe comenzar al menos 2 días antes del día esperado de ovulación y continuar hasta el pico de la LH o hasta el día 20.

Existe un 80 % de probabilidades de detectar la ovulación con 5 días de prueba y un 95 % de probabilidades con 10 días de prueba. Un vez que se registra el pico de la LH, ya no es necesario continuar la prueba durante ese ciclo. En algunas ocasiones, la ovulación puede no ocurrir en un ciclo a pesar del pico de la LH. Si no se detecta la ovulación en 2 o más ciclos seguidos, es posible que haya un problema con la ovulación y debería analizarlo con su proveedor de atención médica.

Algunos kits de prueba de fertilidad detectan la LH y el estrógeno en la orina. Esto no aumenta necesariamente sus posibilidades de embarazo y no debe usarse si está tomando medicamentos para ayudarla a ovular.

Ecografía transvaginal

El óvulo se desarrolla en una parte del ovario llamada el folículo (un saco lleno de líquido). A medida que el óvulo se prepara para ovular, el folículo crece. El crecimiento del folículo puede medirse con una ecografía, una tecnología que utiliza ondas de sonido para producir una imagen en la pantalla de un monitor mediante una sonda similar a un tampón que se introduce en la vagina. Antes de la ovulación, el folículo tiene las paredes delgadas y está lleno de líquido. La ovulación usualmente ocurre cuando el folículo mide entre 1.8 y 2.5 centímetros. En las mujeres que están bajo un tratamiento de fertilidad, la ecografía puede ayudar en la programación de las relaciones sexuales o en la realización de una inseminación en el momento adecuado. En las mujeres que toman medicamentos para la fertilidad, la ecografía puede hacerse en varios días diferentes durante el ciclo menstrual para medir y monitorear cada folículo.

Registro de temperatura corporal basal (BBT)

La medición diaria de la temperatura corporal basal puede ayudar a determinar si ha ocurrido la ovulación. Sin embargo, el registro de la BBT es solo una estimación del momento de la ovulación y puede confirmar que la ovulación ha ocurrido, pero no predecir cuándo podría ocurrir. Por eso no es muy útil o precisa para programar las relaciones sexuales, pero es una forma poco costosa y fácil de obtener información en el hogar.

Conclusión

Aunque determinar si la ovulación ocurre y cuándo ocurre podría parecer frustrante y lento, a menudo es un paso fundamental para lograr el embarazo. Es importante que las mujeres trabajen con sus proveedores de atención médica para decidir qué método de detección de la ovulación es mejor para ellas. Si estas pruebas indican que la mujer no está ovulando o que tiene ciclos irregulares, existen tratamientos para ayudar a corregir el problema e incrementar las posibilidades de lograr un embarazo con éxito.

Creado en 2014

Para obtener más información sobre éste y otros temas de salud reproductiva, visite www.ReproductiveFacts.org