

# **MICROBIOTA, HORMONAS Y FERTILIDAD**

Conexiones entre inmunidad y reproducción.

# ¿QUÉ ESTA PASANDO?

La infertilidad afecta aproximadamente al 15–17% de las parejas en España.

La edad materna al primer embarazo ha aumentado de forma progresiva:

- Más del 40% de las mujeres que dan a luz en España tienen más de 35 años.

A partir de los 35 años se produce un descenso significativo de la fertilidad femenina.

# LA MICROBIOTA COMO FACTOR CLAVE EN FERTILIDAD

- La microbiota influye en el metabolismo, sistema inmune y producción hormonal.
- Alteraciones en la microbiota pueden afectar la fertilidad y la salud reproductiva.





# MICROBIOTA INTESTINAL

Impacta en el eje intestino-hormonas.

# MICROBIOTA VAGINAL

Crucial para la salud reproductiva femenina.

# ORAL Y CUTÁNEA

Menor influencia directa, pero relevante en inmunidad

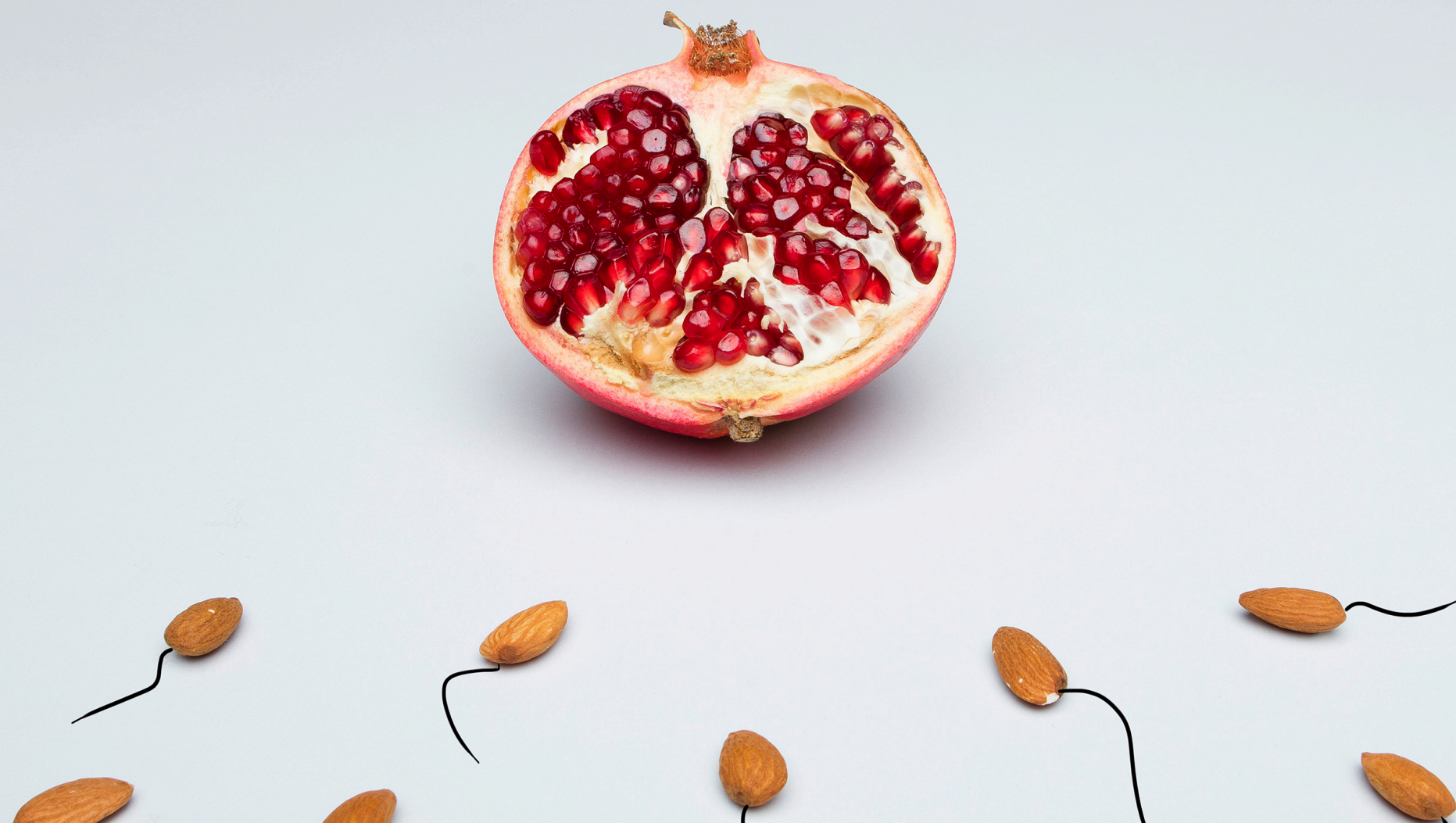
# LA MICROBIOTA CUMPLEN FUNCIONES VITALES

- Metabolismo de nutrientes: ayudan a digerir alimentos y producir vitaminas.
- Regulación inmune: entrenan al sistema inmune y evitan infecciones.
- Modulación hormonal: influyen en la producción y metabolismo de hormonas sexuales.

Una microbiota equilibrada promueve la fertilidad y la salud reproductiva.

Alteraciones (disbiosis) se asocian con problemas como: mala absorción de nutrientes, desequilibrios hormonales y estado inflamatorio.

La microbiota intestinal puede afectar la producción de estrógenos, esenciales para la ovulación y implantación del embrión.



**“UN INTESTINO SALUDABLE NO SOLO AYUDA A LA DIGESTIÓN:  
TAMBIÉN ES UN ACTOR SILENCIOSO EN LA FERTILIDAD.**

# CONCLUSIÓN

La fertilidad es un proceso multifactorial.

La alimentación no garantiza el embarazo, pero sí puede mejorar significativamente las condiciones biológicas para lograrlo, tanto en mujeres como en hombres.

Abordar la fertilidad de forma conjunta y preventiva es clave.