



# Checklist

## DE FERTILIDAD INTEGRAL

“Un Nuevo Comienzo en tu Viaje hacia la Maternidad”

Dr. Yehu   
FERTILIDAD HOLÍSTICA





# Primero lo Primero

## Evaluemos Tu Situación de Fertilidad

Antes de sumergirnos en el Checklist de Fertilidad Integral, es importante entender dónde te encuentras en tu viaje hacia concebir. Este breve cuestionario te ayudará a determinar si estás enfrentando desafíos de fertilidad o si simplemente estás en el proceso natural de buscar concebir.

Es importante recordar que la infertilidad se define como la incapacidad de concebir después de un año de relaciones sexuales regulares sin protección. Para mujeres mayores de 35 años, este período se reduce a seis meses debido a la disminución más rápida de la fertilidad con la edad.

Reconocer el tiempo que has estado intentando concebir es crucial. Si superas estos plazos, es aconsejable buscar asesoramiento médico para evaluar posibles causas subyacentes y discutir opciones de tratamiento o mejora de la fertilidad. Esto no implica necesariamente un problema grave, pero es un indicador de que podrías beneficiarte de una evaluación más profunda para identificar y tratar cualquier obstáculo que pueda estar impidiendo la concepción.



## Contesta "Sí" o "No" a las siguientes preguntas:

- ¿Has tenido una consulta con un ginecólogo o especialista en fertilidad para discutir tus preocupaciones o intenciones de concebir?
  - Sí
  - No
  
- Tras dejar de usar anticonceptivos, ¿has experimentado irregularidades en tu ciclo que te preocupan?
  - Sí
  - No
  
- ¿Has utilizado algún método para rastrear la ovulación, como kits de predicción o monitoreo de signos corporales?
  - Sí
  - No
  
- ¿Te has sometido a pruebas hormonales para evaluar tu perfil endocrino relacionado con la fertilidad?
  - Sí
  - No
  
- ¿Has tenido una HSG (Histerosalpingografía) para comprobar la salud de tus trompas de Falopio y el útero?
  - Sí
  - No





- Si tienes pareja masculina, ¿se ha realizado un análisis de esperma para evaluar la calidad y cantidad de espermatozoides?
  - Sí
  - No
  
- ¿Te han realizado pruebas de laboratorio generales para descartar otras condiciones médicas que podrían afectar la fertilidad?
  - Sí
  - No
  
- ¿Has explorado enfoques alternativos como la medicina china para mejorar tu fertilidad?
  - Sí
  - No
  
- ¿Estás tomando suplementos para la fertilidad recomendados por un experto?
  - Sí
  - No
  
- ¿Has recibido o estás recibiendo terapia específica para la fertilidad bajo la guía de un experto en medicina china?
  - Sí
  - No





Si has respondido "Sí" a varias de estas preguntas, podría ser indicativo de que estás tomando medidas activas para abordar la fertilidad.

Si la mayoría de tus respuestas son "No" y estás experimentando dificultades para concebir, podría ser el momento de considerar investigar más a fondo y buscar asesoramiento especializado.

Recuerda, comprender tu situación actual es el primer paso crucial para avanzar hacia la maternidad con conocimiento y apoyo.

Independientemente de tus respuestas, siempre hay pasos adicionales y opciones para explorar. Si estás buscando una guía más personalizada, [sesión de coaching 1:1 conmigo](#), podría ser tu próximo paso para diseñar un plan específico para tus necesidades. Además, mi [Semillas de Vida: El Camino Holístico hacia la Fertilidad Consciente](#), puede ofrecerte valiosa información y recursos adicionales.

Estoy aquí para ayudarte a navegar por este camino, proporcionándote apoyo, claridad y la atención personalizada que mereces en tu viaje hacia la maternidad.





# Checklist

## de autodiagnóstico avanzado para tu fertilidad integral

Ya sea que estés experimentando problemas para concebir o simplemente deseas prepararte mientras lo logras, este checklist avanzado que he preparado para ti te guiará en una introspección profunda sobre tu fertilidad integral, destacando áreas críticas que podrían requerir atención y reflexión.

Está diseñado para ayudarte a realizar un autodiagnóstico sobre tu fertilidad integral, ofreciéndote una perspectiva sobre las áreas de tu vida y salud que pueden necesitar atención si deseas quedar embarazada.

El objetivo es ayudarte a entender la conexión entre tu estilo de vida, bienestar emocional, salud física, y tu capacidad para embarazarte, llevándote a un viaje revelador hacia la comprensión de tu cuerpo y tus necesidades. Al completarlo, podrás identificar qué aspectos requieren un enfoque más profundo o cambios para optimizar tu capacidad de concebir.



## Conexión cuerpo-mente-espíritu

- ¿Reconozco cómo mis pensamientos y emociones impactan mi salud física y, específicamente, mi fertilidad?
- ¿Practico técnicas que me ayudan a alinear mi mente y cuerpo, como la meditación guiada específicamente para la fertilidad o visualizaciones creativas que fomentan la conexión con mi futuro bebé?

## Nutrición y dieta

- ¿Consumo regularmente alimentos ricos en nutrientes clave para la fertilidad (ácido fólico, hierro, omega-3, zinc, selenio)?
- ¿Evito alimentos altamente procesados, azúcares refinados y cantidades excesivas de cafeína y alcohol?
- ¿Bebo suficiente agua y mantengo una hidratación adecuada a lo largo del día?



## Salud física

- ¿Tengo una rutina de ejercicio equilibrada que incluye tanto actividades vigorosas como prácticas suaves y restaurativas?
- ¿Mi ciclo menstrual es regular y tengo un conocimiento básico de mis señales de fertilidad?
- ¿He discutido mi historial médico y de fertilidad con un profesional de la salud?

## Exposición ambiental y estilo de vida

- ¿Estoy expuesta regularmente a sustancias químicas tóxicas en el hogar o el trabajo que podrían afectar mi fertilidad?
- ¿He considerado cómo factores como el estrés laboral o el entorno en el que vivo podrían estar impactando mi salud reproductiva?



## Bienestar emocional y manejo del estrés

- ¿He considerado cómo experiencias pasadas o traumas pueden estar influyendo en mi bienestar emocional y, potencialmente, en mi fertilidad?
- ¿Utilizo activamente estrategias para transformar el estrés y la ansiedad en calma y claridad, como técnicas de respiración profunda específicas para la liberación emocional?
- ¿Practico técnicas de manejo del estrés como la meditación, yoga o respiración profunda?
- ¿Me siento generalmente bien con mi bienestar emocional, o a menudo me siento abrumada y ansiosa?
- ¿Tengo un sistema de apoyo emocional en amigos, familia o profesionales?




## Calidad del sueño y su relación con la fertilidad

- ¿Entiendo la relación entre mis patrones de sueño y la regulación de las hormonas reproductivas, y tomo medidas para optimizar mi descanso nocturno?
- ¿Duermo lo suficiente cada noche (7-9 horas) y considero que mi sueño es reparador?
- ¿Tengo una rutina relajante antes de dormir que me ayuda a descansar mejor?

## Autocuidado y apoyo

- ¿Me siento informada sobre mi salud reproductiva y sé dónde buscar recursos y apoyo?
- ¿Estoy dispuesta a hacer cambios en mi estilo de vida para mejorar mi fertilidad?
- ¿Busco activamente apoyo en mi viaje hacia la maternidad, ya sea en comunidades, grupos de apoyo especializados en fertilidad, o con profesionales que entienden la importancia del enfoque holístico?



Al finalizar este checklist, podrás descubrir áreas de tu vida que necesitan una luz reveladora para apoyar tu viaje hacia la concepción. Este autodiagnóstico no solo **es un paso hacia la mejora de tu fertilidad**, sino también hacia un profundo autocuidado y amor propio.

“Cada área que exploras y cada cambio que implementas te acerca más a tu sueño de ser madre, permitiéndote vivir una vida más plena y saludable.”

Para profundizar en cada uno de estos aspectos y empezar a implementar cambios transformadores en tu vida, te invito a explorar mi [eBook "Semillas de Vida"](#) y agendar tu [sesión de coaching 1:1 conmigo](#). Este es tu momento de abrazar un enfoque holístico y consciente para desbloquear tu fertilidad óptima.



# Dr. Yehu

FERTILIDAD HOLÍSTICA

Soy la Dra. Yehudit, experta en fertilidad holística.

Mi pasión es ayudar a mujeres a navegar el camino hacia la maternidad, combinando medicina tradicional y prácticas holísticas.

Inspirada por mi propia jornada hacia ser madre a los 46, me dedico a empoderar a otras, promoviendo un enfoque integral de la salud reproductiva que nutre cuerpo y alma.



PARA MÁS INFORMACIÓN



Conecta conmigo en Instagram



@dr.yehuditiglesia

