7 consejos para un esperma saludable

Escrito por Amairany - 28/11/2018 22:36

---

https://wmpics.pics/di-WJVRAVUE.jpg

Si usted y su pareja están tratando de concebir un bebé, es posible que esté buscando información sobre cómo producir más esperma para mejorar sus posibilidades de quedar embarazada. Un conteo de esperma saludable es necesario para la fertilidad.

Para que ocurra el embarazo, solo se necesita un espermatozoide y un óvulo, entonces ¿por qué es importante el conteo de espermatozoides? En resumen, aumenta las probabilidades de un embarazo exitoso. Cuando un hombre eyacula en una mujer, las posibilidades de que un espermatozoide alcance un óvulo y se implanten en él aumentan si hay más esperma en el semen.

El semen normal contiene entre 40 y 300 millones de espermatozoides por mililitro. Un recuento bajo de espermatozoides se considera entre 10 y 20 millones de espermatozoides por mililitro. Veinte millones de espermatozoides por mililitro pueden ser adecuados para el embarazo si los espermatozoides están sanos.

Siga leyendo para obtener más información sobre el recuento de espermatozoides y siete cosas que puede hacer para mejorar la salud del esperma.

1. perder peso
Perder peso si tiene sobrepeso es una de las cosas más efectivas que puede hacer para aumentar el conteo de espermatozoides. Los estudios han demostrado que la pérdida de peso puede aumentar significativamente el volumen, la concentración y la movilidad del semen, así como la salud general de los espermatozoides. Se ha encontrado que los cambios en el conteo de espermatozoides son más significativos en hombres que tienen un índice de masa corporal más alto, por lo que si tiene una gran cantidad de peso que perder, incluso perder una pequeña cantidad de peso puede ayudar.

Para lograr sus objetivos de pérdida de peso, hable con un médico que pueda ayudarlo a comenzar. Es posible que desee programar una cita con un nutricionista para cambiar los hábitos alimenticios que podrían mejorarse. Trabajar con un entrenador u otro programa de ejercicios también puede ayudar.

2. Ejercicio
Incluso si no necesita perder peso, mantenerse activo y llevar un estilo de vida saludable puede ayudar a aumentar su conteo de espermatozoides. Un estudio encontró que el levantamiento de pesas y el ejercicio al aire libre pueden ayudar a la salud del esperma más que otros tipos de ejercicio. Considera incorporar este tipo de actividades en tu rutina. El ejercicio también puede ayudarlo a mantener o perder peso, lo que puede tener beneficios adicionales para la salud de su esperma.

3. Toma tus vitaminas
Algunos tipos de vitaminas, incluidas las vitaminas D, C, E y CoQ10, son importantes para la salud del esperma.

Un estudio demostró que tomar 1.000 mg de vitamina C todos los días puede ayudar a la concentración y movilidad de los espermatozoides de los hombres. El recuento general de espermatozoides no mejorará, pero los espermatozoides pueden concentrarse más y moverse con mayor eficacia. Eso puede aumentar tus posibilidades de concebir con éxito.

Otro estudio observó tasas de embarazo menos exitosas entre las parejas en las que el hombre tenía

niveles bajos de vitamina D. Se necesita más investigación para comprender la relación entre esta vitamina y la fertilidad, pero parece haber una correlación.

4. Evitar el abuso de sustancias
Los recuentos de espermatozoides bajos y espermatozoides poco saludables se han vinculado a personas con antecedentes de:

• consumo excesivo de alcohol, que se define como beber dos o más bebidas alcohólicas por día
• uso de tabaco de cualquier tipo
• Uso de drogas ilegales, incluyendo cocaína y esteroides anabólicos

5. Revisa tu entorno
Considere cambiarse de ropa y ducharse lo antes posible si ha estado expuesto a:
• rieles
• solventes
• pesticidas
• decapantes de pintura
• desengrasantes
• pegamentos o pinturas sin base acuosa
• otros disruptores endocrinos

Esas toxinas pueden afectar el conteo de esperma. Si está expuesto a alguna de estas cosas debido a un pasatiempo, considere dejar su pasatiempo en espera hasta que haya concebido con éxito.

Los trabajos que lo exponen a calor o radiación excesivos, o incluso a trabajos sedentarios extremos también pueden afectar el conteo de espermatozoides.

6. Haga revisar su bicicleta
El ciclismo podría estar relacionado con un bajo conteo de espermatozoides. Andar en bicicleta más de cinco horas por semana se asocia con una menor concentración de esperma. Tener su bicicleta revisada para un ajuste adecuado puede ayudar.

7. Desgaste suelto, boxers de algodón
Mantener su esperma a una temperatura adecuada y permitir una gran cantidad de flujo de aire al escroto puede ayudar a cultivar el ambiente adecuado para un esperma sano. Si no te sientes cómodo usando boxers, elige calzoncillos de algodón en lugar de sintéticos. Eso todavía ayudará a controlar el flujo de aire y la temperatura.

Esperma saludable
El conteo de esperma no es lo único que importa cuando se trata de concebir. Usted también quiere tener espermatozoides sanos en general.

==========

Re: 7 consejos para un esperma saludable
Escrito por escale12 - 13/03/2019 02:38

Hola esto es mas sencillo de lo que parece lo único que debes hacer para tener esperma saludable es mantener una dieta saludable. Elige muchas frutas y verduras, que son ricas en antioxidantes y pueden ayudar a mejorar la salud de los espermas. asi lograras mejorar considerablemente tu esperma en todos los aspectos, saludos

==========