

INDICACIONES PARA PACIENTES

Qué hacer antes de una transferencia embrionaria

1. Preparación Física y Médica

- **Ayuno:** En la mayoría de los casos, no es necesario realizar ayuno antes de la transferencia embrionaria. Sin embargo, en situaciones específicas donde se utilice anestesia por razones médicas estrictas, tu médico te indicará si debes estar en ayunas. Es importante consultar con tu equipo médico para confirmar este aspecto.
- **Medicación:** Asegúrate de seguir estrictamente el esquema de medicación recetado por tu médico. Esto puede incluir progesterona u otra medicación hormonal. Consulta si necesitas tomar la medicación el mismo día de la transferencia.
- **Vejiga Moderadamente Llena:** Es recomendable llegar al procedimiento con la vejiga moderadamente llena. Beber aproximadamente 500 ml de agua una hora antes de la transferencia ayudará a que el útero esté en la posición correcta y facilite el procedimiento.

2. Recomendaciones de Higiene

- **Higiene personal:** Se recomienda ducharse el mismo día de la transferencia con jabón neutro, evitando el uso de cremas, aceites corporales o perfumes.
- **Vestimenta:** Llevar ropa cómoda que facilite el cambio y minimice la presión en el abdomen. Se recomienda evitar prendas ajustadas.

INDICACIONES PARA PACIENTES

Qué hacer antes de una transferencia embrionaria

3. Reposo y Actividades Físicas

- **Reposo tras la transferencia:** Tras el procedimiento, es posible que te indiquen reposo en la clínica entre 15 a 30 minutos. Luego, podrás continuar con tu rutina habitual, salvo indicaciones médicas diferentes.
- **Evitar esfuerzos físicos:** Durante los días siguientes a la transferencia, evita actividades físicas intensas como levantar peso, realizar ejercicios vigorosos o actividades que generen impacto.

4. Alimentación y Estilo de Vida

- **Dieta:** Mantén una dieta saludable y equilibrada antes y después de la transferencia. No hay restricciones alimentarias específicas, pero se recomienda evitar alimentos que puedan causar malestar gastrointestinal.
- **Hidratación:** Mantén una buena hidratación diaria, bebiendo suficiente agua.
- **Evitar el alcohol y la cafeína:** Es importante evitar el consumo de alcohol y limitar la ingesta de cafeína antes y después de la transferencia.

5. Evitar Relación Sexual

Se recomienda evitar relaciones sexuales desde 3 días antes de la transferencia hasta que tu médico te indique lo contrario, para evitar contracciones uterinas.

INDICACIONES PARA PACIENTES

Qué hacer antes de una transferencia embrionaria

6. Factores Emocionales

Es normal sentir ansiedad o preocupación antes del procedimiento. Mantén una actitud relajada y positiva. Si lo consideras necesario, practica técnicas de relajación como respiración profunda o meditación.

7. Acompañamiento

Se recomienda acudir con un acompañante para brindarte apoyo emocional y ayudarte con los traslados, si fuera necesario.

8. Instrucciones Especiales

Si el médico ha dado indicaciones adicionales o específicas según tu caso, asegúrate de seguirlas al pie de la letra.