



La Infertilidad

Ayudando A otros Comprender

UNA GUÍA PARA LA FAMILIA Y LOS AMIGOS

"Yo quiero compartir mis emociones"

sobre la infertilidad contigo, porque yo quiero que comprendas mi lucha. Yo sé que comprendiendo la infertilidad es difícil; hay tiempos cuando parece que yo no comprendo tampoco. Esta lucha ha provocado emociones intensos y desconocidos en mí y temo que mis reacciones a estas emociones podrían ser entendidos mal. Espero que mi habilidad de enfrentar y su habilidad de comprender mejorará mientras comparto mis emociones contigo. Yo quiero que comprendas.

Tú puedes me describir en esta manera: obsesiva, malhumorada, indefensa, deprimida, envidiosa, demasiada seria, desagradable, agresiva, antagónica y cínica. Estas no son características admirables; no es de extrañar que tu comprensión de mi infertilidad es difícil. Yo prefiero describirme en esta manera: confusa, apresurada e impaciente, asustada, aislada y sola, culpable y avergonzada, enojada, triste y sin esperanza y trastornada.

Mi infertilidad me hace sentir **confusa**. Siempre asumí que era fértil. Durante muchos años evité el embarazo, y ahora la ironía es que no puedo concebir. Espero que eso será una dificultad breve con una solución simple como la habilidad de escoger el mejor momento para las relaciones sexuales. Me siento confusa si es que en realidad quiero estar embarazada o si quiero ser madre. Seguramente si me esfuerzo más y por más tiempo con más aplicación yo tendré un bebé.

Mi infertilidad me hace sentir **apresurada e impaciente**. Me enterré de mi infertilidad soló después de mucho tiempo gastado en esfuerzos inútiles de embarazarme. De repente mi futuro llevó un retraso. Esperé a ser madre y ahora debo esperar otra vez. Espero para citas con médicos, espero para exámenes, espero para tratamientos, espero para otros tratamientos, espero que no menstrúo, espero que mi compañero no este de viaje y espero para el embarazo. A lo mejor sólo tengo doce oportunidades cada año . ¿Cuántos años tendré cuando finalmente tendré mi familia?

Mi infertilidad me hace sentir **asustada**. La infertilidad está llena de desconocidos y estoy asustada porque necesito respuestas definidas. ¿Cuánto tiempo durará esta condición.? ¿Quizás nunca seré madre? ¿Qué humillación debo aguantar? ¿Qué dolor debo sufrir? ¿Por qué es que las drogas que tomo para ayudarme en vez me hacen sentir peor? ¿Por qué es que mi cuerpo no hace las cosas que mi mente quiera que lo haga? ¿Por qué siento tanto dolor? Tengo miedo de mis emociones, tengo miedo de mi cuerpo que no es dependiente, y tengo miedo de mi futuro.



Ayudando A otros Comprender

Mi infertilidad me hace sentir **aislada y sola**.

Recuerdos de bebés están por todos lados. Debo ser la única aguantando esta maldición invisible. Evito los demás porque todo me causa dolor. Nadie sabe lo horrible que es mi dolor. Aunque usualmente pienso con claridad, ahora me encuentro seducida por supersticiones y promesas. Pienso que estoy perdiendo la perspectiva. Me siento tan a solas y me pregunto si lo puedo sobrevivir.

Mi infertilidad me hace sentir **culpable y avergonzada**. Con frecuencia olvido que la infertilidad es un problema médico y debe tratarse así. La infertilidad destruye mi amor propio y me siento como un fracaso. ¿Por qué estoy siendo castigada? ¿Qué hice para merecer eso? ¿Es qué no merezco un bebé? ¿Es qué no soy una buena compañera sexual? ¿Quererá mi compañero quedarse conmigo? ¿Es eso el final de mi linaje? ¿Tendrá mi familia vergüenza de mí? Es fácil perder confianza en sí misma y de sentir avergonzada.

Mi infertilidad me hace sentir **enojada**. Me enojo con todo y sé que una gran parte de este enojo está dirigido equivocadamente. Estoy enojada con mi cuerpo porque lo me ha traicionado aunque siempre lo he tratado bien. Estoy enojada con mi compañero porque no podemos sentir lo mismo sobre la infertilidad al mismo tiempo. Yo quiero y necesito un defensor para ayudarme.

Estoy enojada con mi familia porque siempre me ha resguardado y protegido de tremendo dolor. Mi hermana menor está embarazada; mi madre quiere una reunión de familia para alardear sus nietos y mis abuelos quieren distribuir las reliquias de familia. Estoy enojada con mis médicos porque parece que ellos controlan mi futuro. Ellos me humillan, me infligen dolor, invaden mi vida privada, me patrocinan y a veces olvidan quien soy. ¿Cómo puedo impresionar a ellos lo importante que es para mí ser madre?

Estoy enojada con mis expensas; tratamiento de la infertilidad es muy cara. Mis recursos financieros pueden determinar el tamaño de mi familia. Mi compañía de seguros no es cooperativa, y debo sacrificar tanto para pagar la cuentas médicas.

No puedo faltar a mi trabajo, o perderé mi empleo. No puedo ir a un especialista, porque significa más tiempo viajando, más ausencias del trabajo y más gastos. Finalmente, estoy enojada con todo el mundo. Todos tienen opiniones sobre mi incapacidad de llegar a ser madre. Todos tienen soluciones fáciles. Todos parecen que saben demasiado poco, y hablan por demás.

Mi infertilidad me hace sentir **triste y sin esperanza**.

La infertilidad se siente como si he perdido mi futuro y nadie sabe de mi tristeza. Me siento sin esperanza; la infertilidad me roba de mi energía. Nunca he llorado tanto o tan fácilmente. Estoy triste que mi infertilidad me requiere a ser tan egocéntrica. Estoy triste que he desatendido muchas amistades porque esta lucha duele tanto y demanda tanta energía. Los amigos con niños prefieren la compañía de otras familias con niños. Estoy rodeado por bebés, mujeres embarazadas, campos de recreo, fiestas a la que se llevan regalos para el bebé, cuentos personales de nacimientos, películas para niños, fiestas de cumpleaños y mucho más. Me siento tan triste y sin esperanza.



Ayudando A otros Comprender

Mi infertilidad me hace sentir **trastornada**.

Mi vida está suspendida. Haciendo decisiones sobre mi futuro, inmediato y a largo plazo parece imposible. No puedo decidir sobre la educación, la carrera, comprando una casa, siguiendo una afición, adquiriendo un animal doméstico querido, vacaciones, viajes para el trabajo y huéspedes. Cuanto más ludo con mi infertilidad, tanto menos poder tengo. Esta lucha no tiene horario; los tratamientos no tienen garantías. Con certeza sé que necesito estar con mi compañero durante los tiempos en que estoy más fértil y también cerca a mi médico para recibir tratamientos. ¿Debo seguir adopción? ¿Debo tomar drogas caras? ¿Debo seguir un tratamiento médico más caro e especializado? Uno se siente trastornado en que no hay respuestas definadas y tampoco no hay garantías.

De vez en cuando siento que mi pánico disminuye. Estoy aprendiendo modos que me ayuda enfrenar mi infertilidad. Ahora estoy convencida que no estoy loca y creo que voy a sobrevivir. Estoy aprendiendo a escuchar a mi cuerpo y a ser más asertiva y no tan agresiva con respecto a mis necesidades. Estoy realizando que buena atención médica y buena atención emocional no siempre se encuentran en el mismo lugar. Estoy tratando de ser más que una persona con infertilidad. Estoy recobrando el entusiasmo, la alegría y el gusto por la vida.

"Usted puede ayudarme".

Yo sé que tú me quieres, y sé que mi infertilidad afecta nuestras relaciones. Mi tristeza te causa tristeza; lo que me duele, te duele también. Yo creo que nosotros podemos ayudar el uno al otro por medio de esta tristeza. Individualmente nosotros parecemos sin capacidad; pero juntos podemos ser más fuertes. Quizás algunas de estas sugerencias nos ayudará comprender mejor la infertilidad.

Yo necesito que seas **un oyente**. Hablando sobre mi lucha me ayuda hacer decisiones. Avísame que tienes el tiempo para mí. Es difícil para mí expresar mis sentimientos si tú no tienes el tiempo para conversar. No quiero saber de otras cosas peores que han sucedido a otras personas ni quiero saber lo fácil que fue resolver su infertilidad. Cada caso es individuo. Por favor no me dé solamente consejos, en vez puedes ayudarme con tus preguntas. Asígurame que respetas mis confianzas y entonces estás seguro que mereces mi confianza. Mientras estás escuchando, tratas de mantener una mente abierta.

Yo necesito que **seas un apoyo para mí**. Tienes que comprender que mis decisiones no son hechas casualmente. Yo he agonizado sobre estas decisiones. Recuérdate que tú respetas estas decisiones aunque no estás de acuerdo, porque sabes que estas decisiones son hechas cuidadosamente. No me preguntas "¿Estas segura? Recuérdate repetidamente que tú me quieres lo que sea. Necesito oirlo. Avísame que comprendes que todo eso es muy difícil. Ayúdame realizar que quizás necesitaré apoyo adicional de personas profesionales y organizaciones apropiados. Quizás puedes surgerir recursos. Quizás necesitarás apoyo para si mismo y yo temo que yo no seré capaz de proveerlo para ti; por favor no espera que lo haga. Ayúdame con mis buenas intenciones.



Ayudando A otros Comprender

Yo te necesito **estar cómodo** hablando conmigo y luego yo también sentiré más cómoda. Hablando sobre la infertilidad a veces uno se siente incómodo. ¿Estás preocupado que dirás algo incorrecto? Comparte estos sentimientos conmigo. Pregúntame si quiero conversar. A veces querré y a veces no querré pero me recordará que me quieres.

Yo necesito que **seas sensitivo**. Aunque a veces yo abromeo a cerca de la infertilidad para ayudarme a sobreponerme no parece tan divertido cuando los otros hacen. Por favor, no me tomas el pelo diciendo cosas como, "Pareces que tú no sabes hacerlo." No disminuyes mi lucha diciendo cosas como "Me alegraría darte uno de mis hijos." No hay consuelo en oír aseguramientos falsos como "Serás madre dentro de un año". No disminuyes mis sentimientos diciendo "No debes sentir tan triste." Por el momento no me pones en situaciones que son incómodas para mí como fiestas a la que se llevan regalos para el bebé y reuniones de familia. Ya me siento triste y culpable, por favor no me hace sentir culpable por tu desilusión.

Yo necesito que **seas honesto** conmigo. Avísame que tú necesitarás tiempo para ajustar a algunas de mis decisiones. Yo también necesité un período de ajustamiento. Si hay cosas que no comprendes, dímelo. Por favor seas moderado cuando me enseñas a ser realista sobre cosas que no puedo cambiar, tales como mi edad, unas condiciones médicas, recursos financieros y obligaciones del trabajo. No escondas de mí información sobre los embarazos de otras personas. Aunque tales noticias me hacen sentir muy triste, me siento peor cuando no me informas.

Yo necesito que **seas informado**. Tus consejos y tus sugerencias no me valen nada si no están basadas en datos. Ponte al corriente para que puedes educar a otros cuando hacen unas observaciones que están basado en ficción. No permitas a alguien decirle que mi infertilidad se curará si relajo y adopto. No me digas que es lo que Díos quiere. No me pidas justificar mi necesidad de ser madre. No critiques mis acciones o mi selección de médico aunque lo haga yo mismo. Reasegúrate que yo también estoy buscando mucha información que me ayuda hacer decisiones inteligentes con respecto a mis opciones.

Yo necesito que **seas paciente**. Recuerdas que enfrentando la infertilidad es un proceso. Lleva tiempo. No hay garantías, tratos, arreglos, respuestas correctas ni selecciones rápidas. Mis necesidades cambian, mis selecciones cambian. Ayer demandaba soledad pero hoy te necesito para consistencia. Tú tienes muchos sentimientos con respecto a la infertilidad y yo también. Por favor permítame tener enojo, alegría, tristeza y esperanza. No menosprecies o evalúa mis sentimientos. Permítame tenerlos y dáme tiempo.

Yo necesito que **refuerces** mi amor propio. Me siento sin valor y eso impide mi habilidad de controlar mi futuro. Mi vida personal ha sido repetidamente invadida. He sido sujeta a examens después del acto sexual, colección de semen en el cuarto de baño del salón de espera, y análisis dentro de cuartos situados al lado de la sala de parto. Disfrutando de excursiones agradables contigo como almorzando en un restaurante, saliendo de compras, o visitando un museo, me ayudan a sentir normal. Anímame a mantener mi sentido del humor, ayúdame a encontrar alegría. Celebra conmigo mis éxitos grandes y pequeños como aguantando una consulta médica sin llorar. Recuérdate que yo soy más de una persona infértil. Me ayudas cuando compartes tu fuerza conmigo.



Ayudando A otros Comprender

Eventualmente estare mas alla de esta lucha con la infertilidad. Yo sé que mi infertilidad nunca va a desaparecer completamente porque cambiará mi vida. No volveré a ser la persona que fui antes de la infertilidad pero por lo menos esta lucha no controlará mi vida.

Yo me alejare de esta lucha y de esto mejoraré mis conocimientos de la empatia, la paciencia, la capacidad para recobrase, la clemencia, la capacidad de hacer decisiones y la evaluación de si mismo. Te agradezco por tu ayuda y tu comprensión con respecto a esta lucha con la infertilidad.

La autora, Jody Earle, frecuentemente sintió la necesidad de un folleto como este durante su lucha de once años con la infertilidad. Ella tuvo tres pérdidas del embarazo, cada uno en el primer trimestre y eventualmente el nacimiento prematuro de sus dos hijos. Ella continua siendo consejera para las personas que luchan con la infertilidad.

Los siguientes folletos estan disponibles..

- **Respuestas a sus Preguntas Sobre la Infertilidad**
Describe el programa educacional y la biblioteca de Ferre.
- **Cuando Llega la Hora de Buscar Ayuda: Repaso de la Infertilidad**
Presenta información básica sobre la infertilidad y discute las frustraciones que muchas personas sienten.
- **El Reconocimiento de la Infertilidad y que Sucede**
Describe que sucede durante la primera visita y subsecuentemente análisis de la infertilidad tanto para el hombre y la mujer.
- **Infertilidad: Estudiando sus Opciones**
Explora opciones para solucionar la infertilidad, definir sus aspiraciones y de hacer decisiones.
- **Infertilidad: Su Papel con el Equipo Médico**
Delinea modos en los cuales el paciente comparte la responsabilidad con los médicos. Recomienda una participación activa y organizada.
- **Infertilidad: Ayudando a Otros Comprender.**
Describe los sentimientos de la persona que está pasando por la experiencia de la infertilidad y sugiere como la familia y las amistades pueden ayudar.
- **Malpartos: Sobreviviendo la Pérdida del Embarazo.**
Le habla al corazón sobre el dolor y el proceso de recuperación y ofrece sugerencias de como enfrentarlo. Hay listas de causas médicas del malparto.
- **Nosotros Tampoco Podemos Tener Un Bebé**
Está diseñada para el uso por grupos de apoyo. Se provee espacio para que grupos de apoyo puedan imprimir o estampar información sobre el capítulo local.



Ayudando A otros Comprender

Este folleto fué preparado por Jody Earle y el Comité Consejero de Materiales Educativos del Instituto Ferre. Derwent A. Suthers, editor. El Instituto Fere es una organización de servicio sin ganancias, dedicado a la educación sobre la infertilidad. Ferre mantiene una lista actualizada de grupos de apoyo para la infertilidad, una extensa biblioteca y la publicación de una carta periódica. Puede ponerse en contacto por teléfono o escribirnos.

Este folleto fue traducido por Moira Heinold

Instituto Ferre, Inc.
124 Front Street
Binghamton, NY 13905
Teléfono (607)724-4308
Facsimile (607)724-8290

www.ferre.org
www.InfertilityEducation.org