



## La acupuntura ¿puede favorecer la fertilidad?

Realizar sesiones de acupuntura mientras se realiza un tratamiento de reproducción asistida, podría ser beneficioso para aumentar las probabilidades de éxito, según nos explica la doctora Teresa Pascual:

“Puede ayudar a equilibrar los niveles hormonales, reducir la ansiedad y equilibrar los niveles hormonales que influyen en la ovulación y en el embarazo”

La acupuntura actúa sobre las hormonas del eje neuroendocrino hipotálamohipofisario-ovárico (GnRH, LH/FSH, estrógenos y progesterona), que debe estar regulado para que se dé la reproducción (tanto es así que incide en una baja reserva ovárica). “Es decir, disminuye las hormonas que están elevadas (FSH, LH) y aumenta el nivel de estrógenos”. Favorece el riego



sanguíneo de todo el aparato reproductor, inhibiendo el sistema nervioso simpático y aumentando el aporte de nutrientes y hormonas, lo que se traduce en una mejora de la calidad de los óvulos y del endometrio, ya que al aumentar el flujo sanguíneo, se favorece la implantación. Debido a ese equilibrio hormonal, disminuye la ansiedad y el estrés emocional, que pueden afectar de manera negativa a la fertilidad. Además, mejora la maduración de los folículos y el desarrollo de los ovocitos maduros, según ha demostrado el estudio realizado; concluyéndose entonces, que la electroacupuntura mejora el número de ovocitos maduros y las tasas de fertilidad para la fertilización in vitro. (Fuente Hola.com)

**Psico-Dato:** Las terapias complementarias, con el respaldo de las autoridades de salud, tienen importantes resultados al combinarlas con la medicina científica. El tratamiento de la fertilidad es uno de ellos, infórmate sobre esto.

## Reírse en el trabajo no sólo reduce el estrés, sino que también mejora la productividad

La risa y el trabajo han sido considerados tradicionalmente como enemigos íntimos en el campo de las relaciones laborales. Reírnos en horario de trabajo es para muchos sinónimo de que estamos perdiendo el tiempo o que no nos tomamos nuestras tareas lo suficientemente en serio. Sin embargo, reírse es una de las acciones que más estrés libera y, según el estudio de Cigna 360 Wellbeing Survey 2019, el porcentaje que sufre este trastorno asciende al 71%.

“Cuanto más te ríes, más te liberas, más tranquila estás y más segura te sientes, la neurociencia se está fijando mucho en este tema y se están haciendo un montón de estudios”, comenta Irene Megina, directora de la escuela de risoterapia de Madrid. Los expertos en esta técnica son precisamente quienes mejor conocen los beneficios de la risa.

“En Grecia y en Egipto o en Roma había templos y doctores o sacerdotes



de la risa, ya se conocían sus efectos medicinales”, explica Megina, que enumera los beneficios neurológicos, psicológicos y físicos. “La risa segrega las hormonas conocidas como ‘de la felicidad’ –endorfinas, dopamina, serotonina y adrenalina–, que son analgésicos naturales y generan estado de bienestar en el cuerpo, y disminuye la hormona del estrés –cortisol–”, aclara la experta. “Esta segregación nos ayuda a mejorar nuestras relaciones y a dormir mejor, también disminuye la tensión arterial, aumenta el nivel de oxígeno en sangre, o alivia los dolores de espalda al liberar tensión de la columna vertebral y el abdomen”, continúa, entre muchos otros aspectos. Pero en lo relacionado con la productividad laboral, se trata más bien de un estado de ánimo. Megina asegura que la risa, como la actitud positiva, se entrena para conseguir convertirla en hábito: “Es difícil separar la risa ejercitada de la risa espontánea, suelen ir unidas, cuanto más te ríes, más te ríes”. (Fuente: Vogue)

**Psico-Dato:** Tener un lugar propio debiera ser una prioridad número uno en una pareja que recién comienza, sobre todo por el aspecto de intimidad y de comunicación sana.

