

# PLAN DE ACCIÓN

# 2021



ASOCIACIÓN  
RED NACIONAL  
DE INFÉRTILES

## 01

# QUÉ ES RED INFÉRTILES



**Red Infértiles** es la asociación nacional de pacientes con infertilidad y/o en Reproducción Asistida en España creada en 2014.

Con un censo de casi 1500 asociadas, nuestro objetivo principal es **visibilizar la infertilidad** como enfermedad y acompañar a los pacientes en este camino, dando apoyo, cariño y comprensión.

## NUESTROS OBJETIVOS

A pesar de que cada año se llevan a cabo en España más de 140.000 tratamientos de reproducción y de que actualmente el 9% de los niños que nacen gracias a la medicina reproductiva, los problemas de fertilidad siguen siendo un tema tabú en nuestra sociedad.

En RNI:

- Acompañamos a los pacientes en su proceso reproductivo
- Visibilizamos la infertilidad como un problema de salud
- Educamos a la sociedad sobre cómo actuar ante la infertilidad
- Trabajamos para mejorar la atención de las clínicas de RA

# 02

## JUNTA DIRECTIVA

- **Helena Fernández**  
Presidenta
- **Laura Segura**  
Vicepresidenta
- **Josefa Alcaina**  
Secretaria y Tesorera

## REDES A LAS QUE PERTENECEMOS :



# 03 ACTIVIDADES 2021

## SENSIBILIZACIÓN Y COMUNICACIÓN

“Uno de nuestros grandes objetivos como asociación de pacientes es la divulgación y la visibilización de la infertilidad. Red Nacional de Infértiles tiene más de 15.000 seguidores entre todas sus redes sociales y canales corporativos

”

Las Redes Sociales y nuestros canales corporativos son una herramienta muy valiosa para impulsar y generar visibilidad y conocimiento de la asociación. Aprovechamos todas las ventajas que nos ofrece este medio para:

- Comunicarnos con los pacientes y con la sociedad en general
- Mantener informados sobre todas las actividades y beneficios de la organización (con información de la asociación, noticias, novedades, descargables, descuentos...)
- Dar a conocer nuestro proyecto
- Concienciar sobre la infertilidad
- Incidir en políticas públicas



# 03 ACTIVIDADES 2021

## EL CAFÉ DE LOS SUEÑOS

El Café de los Sueños son encuentros organizados por la asociación con la finalidad de reunir a personas que están sufriendo infertilidad o que la han sufrido para que puedan charlar, debatir y desahogarse libremente y encontrar un momento de paz.



## ASESORAMIENTO LEGAL

En la Asociación contamos con un servicio de consulta jurídica para que nuestras asociadas puedan resolver sus dudas legales relacionadas con la reproducción humana, ley de Reproducción Asistida, etc.

# 03 ACTIVIDADES 2021

## ACOMPAÑAMIENTO PSICOLÓGICO

En la asociación creemos que el acompañamiento psicológico es fundamental. Por ello, ofrecemos a nuestras asociadas esta posibilidad de forma totalmente gratuita. Además, trabajamos activamente para conseguir que sea un servicio gratuito ofrecido por las clínicas privadas y públicas.

## GRUPO DE APOYO

Se trata de un grupo secreto organizado por la asociación a través de Facebook, que solo pueden encontrar aquellos que reciban una invitación por parte de la asociación para garantizar la máxima discreción.

A través de este grupo, nuestras asociadas se apoyan entre ellas, expresa sus sentimientos y comparte sus dudas e inquietudes.

## TUTORA EMOCIONAL

En RNI tenemos claro que nadie entiende mejor a una guerrera que otra guerrera. Por eso, desde la asociación asignamos a aquellas asociadas que lo deseen una tutora que la acompañe en este camino. Se trata de otra guerrera que, al igual que ella, ha pasado por el mismo proceso y conoce a la perfección lo que se vive y se siente.

# 03 ACTIVIDADES 2021

EL EXPERTO  
RESPONDE

 ASOCIACIÓN  
RED NACIONAL  
DE INFERTILES  
[www.redinfertiles.com](http://www.redinfertiles.com)



## EL EXPERTO RESPONDE

Realizamos sesiones en streaming en las que un experto resuelve cualquier duda médica que planteen las pacientes (asociadas o no) referente a problemas de fertilidad.

Además, disponemos de un servicio online para consultas sobre fertilidad, a través de nuestra web (solo para asociadas).

# 03 ACTIVIDADES 2021

## RATITOS CON LA PSICÓLOGA

Ratitos con la psicóloga es un espacio en directo a través de Facebook y Youtube donde nos acompañan psicólogas especializadas en infertilidad para hablar de nuestros sentimientos, miedos, angustias y emociones.





# 03 ACTIVIDADES 2021

## 12 MESES, 12 CAUSAS

12 meses, 12 causas es una campaña de divulgación creada por la asociación para explicar tratamientos, pruebas, conceptos, emociones y sentimientos importantes relacionados con la infertilidad y la Reproducción Asistida. Cada año, una temática diferente.

¿Qué hay que hacer para empezar este camino?

**PRUEBAS BÁSICAS**

Todo diagnóstico y tratamiento debe ser individual y personal para cada pareja o paciente.

|  |  |
|--|--|
| <p><b>HISTORIA CLÍNICA.</b></p>  | <p><b>ANÁLISIS DE CALIDAD SEMINAL.</b></p> <p>El seminograma determinará si hacer pruebas más avanzadas.</p>                 |
| <p><b>NORMALIDAD ANATÓMICA DEL ÚTERO Y TROMPAS DE FALDPIO.</b></p> <p>Ecografía transvaginal e histerosalpingografía dependiendo del caso.</p> | <p><b>CALIDAD DE LA OVULACIÓN.</b></p> <p>Historia menstrual.<br/>Ecografía.<br/>Analíticas Hormonales FSH Estradiol LH.</p> |
| <p><b>MARCADORES INFECCIOSOS.</b></p> <p>Hepatitis B y C.<br/>VIH.<br/>Sífilis.<br/>Analítica general.</p>                                     | <p>No dudes en preguntar a tu médico o profesional.</p> <p>Bibliografía: "Saber más sobre Fertilidad y RA"</p>               |

Las **RELACIONES PROGRAMADAS o COITOS DIRIGIDOS** son los que se realizan bajo supervisión y control médicos.

Se puede estimular la función ovárica con medicación para mejorar el endometrio e inducir ovulación. Se ajusta el tratamiento con controles ecográficos.

El varón ha de estar en abstinencia total los 3 días previos al día de la ovulación.

Alrededor del día 14 del ciclo se administra una única inyección para desencadenar la maduración folicular final. Tras las relaciones programadas se ayuda a la implantación embrionaria con progesterona.

Confía en los profesionales, acude a tu médico.

**ASOCIACIÓN RED NACIONAL DE INFERTILES**

Bibliografía: "Técnicas RA" Sanitas: "Relaciones sexuales programadas, una sencilla primera posibilidad" Instituto Bernabéu.

# 03 ACTIVIDADES 2021

## NO ME DIGAS QUE...

No me digas que... es una campaña de concienciación creada por la asociación para sensibilizar a la población sobre la importancia de empatizar con los pacientes de infertilidad y evitar la presión y la carga añadida de dolor que suponen las frases hechas y la incomprensión.



# 03 ACTIVIDADES 2021



## ESPEJITO VIAJERO

El Espejito Viajero es un concurso de fotos realizado a través de Instagram que llevamos a cabo durante los meses de verano.

El concurso consiste en hacer una foto del espejo de Red Infértiles o de la bolsa de guerrera de la asociación en aquellos rincones inspiradores, relajantes o enérgicos que visiten nuestras asociadas durante el verano. La foto más votada por nuestras asociadas recibe un regalo muy especial.

El objetivo del concurso es hacer viajar nuestro espejo, símbolo de fuerza y empatía por todo el mundo para llegar a todas aquellas personas que puedan sentirse solas en su lucha.





# 03 ACTIVIDADES 2021

## AMIGO INVISIBLE INFÉRTIL

Durante las navidades llevamos a cabo nuestro 'Amigo Invisible Infértil'.

Un juego organizado por la asociación donde aquellas asociadas que lo deseen pueden participar haciendo un regalo a otra asociada asignada previamente sin que esta sepa quien se lo ha hecho.

## LOTERÍA DE NAVIDAD 2021

Como todos los años, la Asociación comparte con sus asociadas su número de la Lotería de Navidad para quien quiera adquirirlo por su cuenta a través de las Administraciones de lotería del Estado.



# 03 ACTIVIDADES 2021

## LIVE NAVIDAD

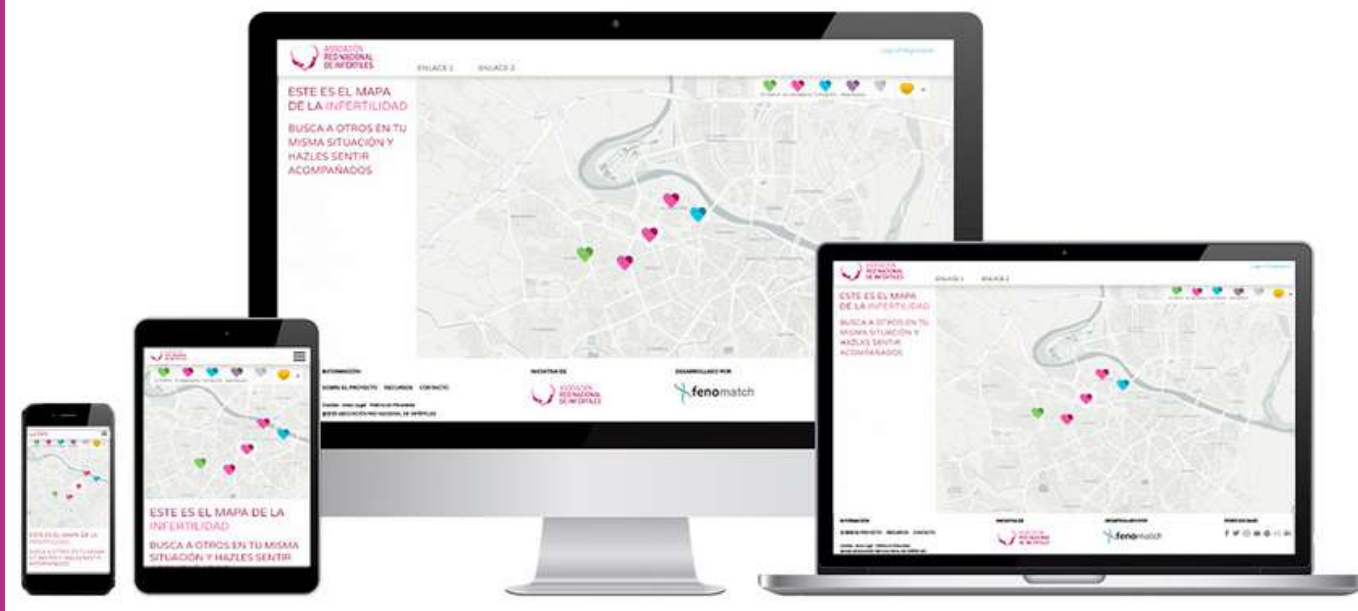
La Navidad puede ser el momento más difícil del año para cualquier persona que esté pasando por un tratamiento de infertilidad debido a que son fiestas con unos patrones muy marcados a nivel social y familiar.

Realizamos una charla en directo con nuestra psicóloga especialista en R.A para hablar sobre diferentes situaciones y estrategias para gestionar mejor nuestras emociones durante estas fechas.



# 03 ACTIVIDADES 2021

## MAPA DE LA INFERTILIDAD



### ¿QUÉ ES?

Con la finalidad de dar un paso más en la visibilidad de nuestro colectivo, hemos creado junto a Fenomatch el primer mapa de la infertilidad de España donde aquellas personas que se hayan enfrentado en algún momento de su vida a ella, y que lo deseen, pueden geolocalizarse de manera anónima poniendo su corazón en el mapa.

Además, a través de este mapa, las personas que lo deseen podrán interactuar con otros corazones logueándose en la web.

# 03 ACTIVIDADES 2021

## COMANDO M

### ¿QUÉ ES COMANDO M?

Comando M es un grupo organizado por RNI muy solicitado por nuestras asociadas.

Cuando una mujer consigue su sueño, entra a formar parte de este grupo de ayuda a otras asociadas que siguen transitando el camino de la infertilidad.

Como siempre nos dicen, "ayudar nos cura el alma"

Formar parte del Comando M es muy sencillo y además, viene con muchas sorpresitas...

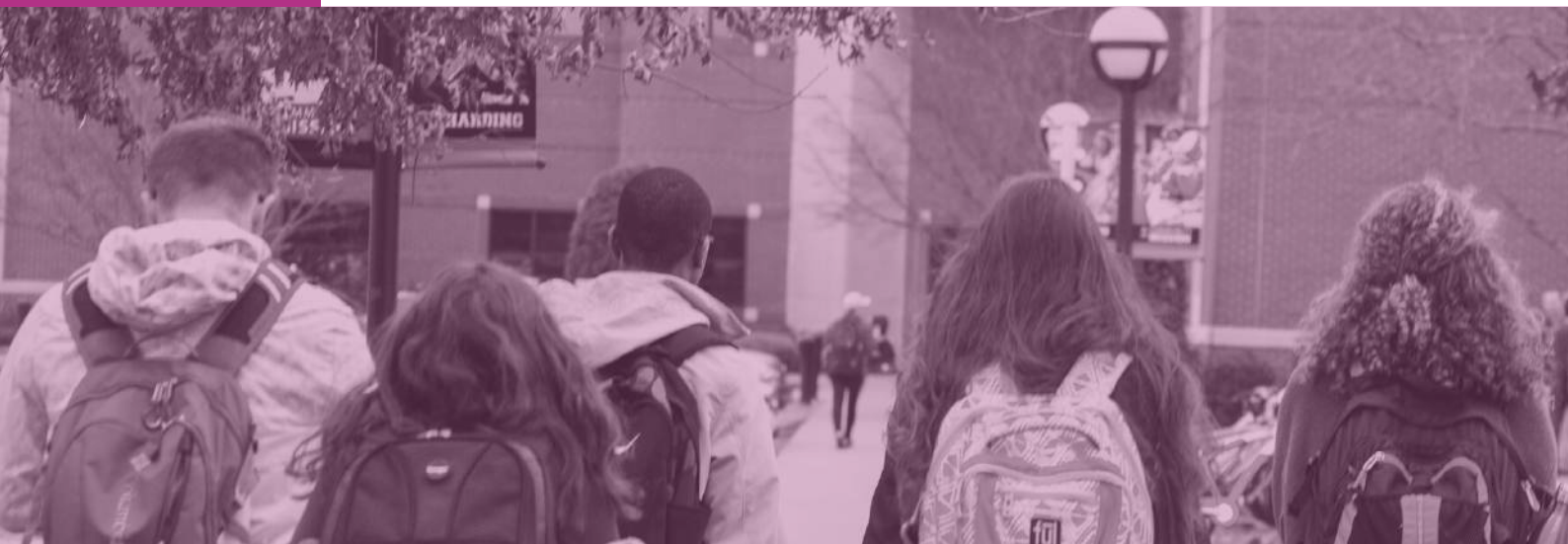


# 03 ACTIVIDADES 2020

## CON LA [IN]FERTILIDAD EN LA MOCHILA

La educación sexual en España es todavía una asignatura pendiente. La mayoría de actividades se encuentran prácticamente enfocadas a la prevención de enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados, dando por supuesta la capacidad de tener hijos.

Así, desde la asociación y en colaboración con un experto en Reproducción Asistida por comunidad autónoma, cogeremos nuestra mochila y viajaremos para fomentar la prevención de la infertilidad, la promoción de conductas saludables y el diagnóstico precoz de la enfermedad a través de charlas en universidades, institutos y colegios.





# 03 ACTIVIDADES 2021

## COGE NUESTRA MANO

El duelo perinatal hace referencial al grave proceso psicológico desencadenado por la pérdida del hijo/a en periodo perinatal. Una pérdida que ocasiona un difícil manejo de las emociones y un reajuste psicológico por parte de los padres que, sin embargo, tiene una escasa consideración en la sociedad.

Nuestro objetivo como asociación es la sensibilización y trabajo para la mejora de la atención de las clínicas de RA y hospitales.

Red Nacional de Infértiles lucha por la consulta psicológica gratuita en todas las clínicas y hospitales, tanto públicos como privados.

Mientras llega ese día, la asociación pone en marcha su propio servicio de psicoterapia gratuito para asociadas.



# 03 ACTIVIDADES 2021

## PODCAST 'REDIN'

Con la finalidad de acompañar a los pacientes y educar a la sociedad comenzamos con nuestro Podcast 'Redin', un consultorio especializado en reproducción asistida con entrevistas a pacientes, especialistas y profesionales de la fertilidad.

Los podcasts son publicaciones digitales periódicas en formato audio que pueden ser escuchadas o descargadas fácilmente y que permiten al usuario escucharlas desde cualquier dispositivo y en cualquier lugar.



# 03 ACTIVIDADES 2021

## BLOG

Nuestro blog es un espacio abierto en el que hablamos de infertilidad y reproducción asistida de la mano de profesionales y expertos en la materia. Contamos también con pacientes que alzan su voz para contar su historia y, por supuesto, hablamos de actualidad.

Algunos objetivos:

- Acompañar a los pacientes en su camino con la infertilidad.
- Educar a la sociedad sobre cómo actuar ante la infertilidad
- Contar historias personales de pacientes. No estamos solas
- Informar sobre temas de actualidad relacionados con la reproducción asistida.
- “Caminos a la reproducción asistida” con artículos relacionados con la reproducción asistida, técnicas, tratamientos, opciones...



# 03 ACTIVIDADES 2021

## TELEGRAM

Telegram es un servicio de mensajería instantáneo enfocado a las conversaciones privadas y a la difusión de contenido en grupos.

Este servicio de mensajería nos va a permitir la notificación de forma inmediata de las comunicaciones y que nadie se pierda ninguna de nuestras actividades o campañas.



# 03 ACTIVIDADES 2021

## QUEDADA RED INFÉRTILES

La Quedada Red Infértiles es la reunión anual de pacientes de todos los puntos de España organizada por la asociación.

Este año, el objetivo es aliar este evento con el lema “duelo perinatal”

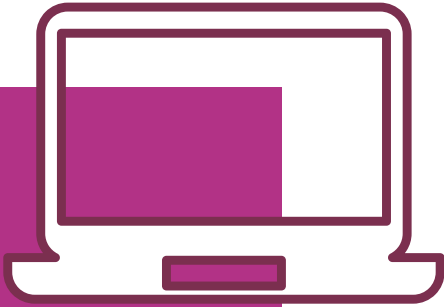
La Quedada es un día especial para la asociación y para todos los asistentes.

Es el día en el que desvirtualizamos a las compañeras y podemos vernos, tocarnos, abrazarnos, sentirnos.

Es un día mágico en el que no solo aprendemos y tenemos la posibilidad de hablar con los expertos de tú a tú, es el día en el que nuestro corazón, nuestra alma siente que no está sola, que este camino lo recorreremos de la mano.



# 03 ACTIVIDADES 2021



## VIRTUAL INFERT

### PRIMER ENCUENTRO EN RED DEDICADO A LA INFERTILIDAD

Tras el éxito de la primera edición, volvemos a llevar a cabo la Virtual Infert, el primer encuentro online destinado a la infertilidad.

Durante seis días consecutivos, aprovechando la Semana de la Fertilidad, reunimos a pacientes, especialistas, artistas, escritoras, influyentes y otros perfiles sociales para conversar de forma online acerca de los problemas reproductivos a los que se enfrenta nuestra sociedad.

Se desarrollará, principalmente, a través de un portal informativo creado exclusivamente para el evento ([semanainfertilidad.com](http://semanainfertilidad.com)), también a través de nuestras redes sociales y de Zoom.



DEL 2 AL 8 DE NOVIEMBRE DE 2020



# 03 ACTIVIDADES 2021

## SPRING MEETING

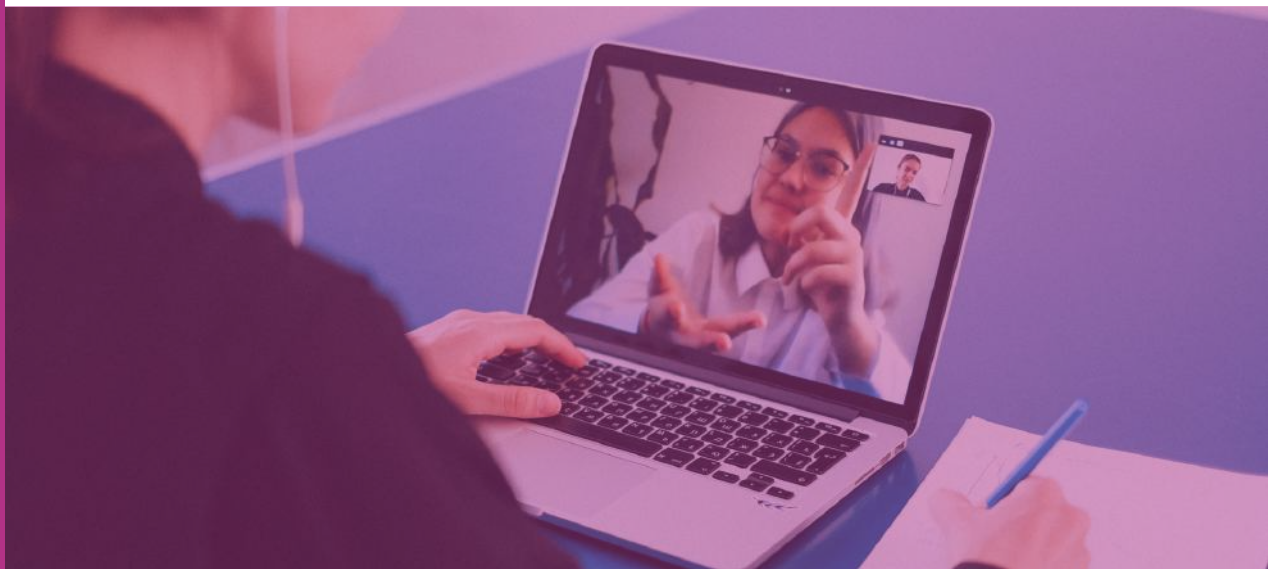
La Spring Meeting es la reunión anual de la Asociación Europea de asociaciones de pacientes con infertilidad organizado por Fertility Europe.

Nuestra asociación pertenece a Fertility Europe desde el año 2018 en representación de España.

En 2020 la asociación fue designada para ser las anfitrionas de esta reunión.

Un día para visibilizar la infertilidad como un problema de salud.

Debido a las dificultades ocasionadas por la Covid-19, el encuentro se ha pospuesto (aún sin fecha cerrada).



# 03 ACTIVIDADES 2021

## PARAR, TAMBIÉN ESTÁ BIEN

Se trata de una campaña de concienciación destinada a mujeres con infertilidad que deciden dejar de buscar su embarazo porque se sienten agotadas por motivos psicológicos, económicos o, simplemente, porque lo necesitan.

Este proyecto se llevará a cabo a través de nuestras redes sociales y con la creación de un grupo de apoyo específico para tratar de apoyar a estas mujeres y mitigar el peso de la culpa de tomar la decisión de no seguir intentándolo.





# 03 ACTIVIDADES 2021

## LECTURAS CON ALMA

Lecturas con Alma es un espacio para aquellas autoras que utilizan el arte y las letras para visibilizar la infertilidad y derribar los tabús en torno a ella.

Invitamos a estas autoras a narrar algún relato o capítulo de su obra dedicado a la infertilidad o a la reproducción asistida con el fin de compartirlo con nuestras compañeras de camino a través de nuestras redes sociales.

## HUMOR INFÉRTEL

Humor Infértil es un espacio para la risa. Una vía de escape para afrontar situaciones difíciles a través del humor.

Se trata de vídeos humorísticos donde se reproducen anécdotas, escenas cotidianas que toda mujer infértil ha vivido, frases hechas u opiniones desde el total desconocimiento. Todo eso, con una dosis de ironía para tratar de sacar una sonrisa y/o concienciar al resto sobre la importancia de empatizar con las personas infértiles.

# 03 ACTIVIDADES 2021

## SALTO A LATINOAMÉRICA

Red Nacional de Infértiles decide ir un paso más y saltar a Latinoamérica con el objetivo de construir una red de apoyo de pacientes, así como, concienciar a la sociedad latinoamericana sobre los problemas de la infertilidad y promover toda la información acerca de derechos de acceso a la salud y derechos reproductivos.

## Y MUCHO MÁS

Trabajamos día a día para elaborar nuevas propuestas que ayuden a dar voz a esta enfermedad, así como, a abrazar a estas pacientes para que nunca se sientan solas.

Seguro que juntas crearemos muchas más actividades durante este año.





 [hola@redinfertiles.com](mailto:hola@redinfertiles.com)

 [redinfertiles.com](http://redinfertiles.com)

 <https://www.facebook.com/redinfertiles>

 <https://www.instagram.com/redinfertiles>

 <https://twitter.com/redinfertiles>

 <https://bit.ly/2NObbyv>