

Lo que debe saber

¿Qué es el síndrome de ovario poliquístico?

El SOP es un trastorno hormonal que hace que los ovarios produzcan niveles elevados de andrógenos (hormonas que contribuyen al crecimiento y la reproducción). Este desequilibrio hormonal provoca ciclos menstruales y ovulación irregulares, lo que genera la formación de pequeños quistes o sacos llenos de líquido en los ovarios.

El SOP es una de las causas más frecuentes de infertilidad femenina y afecta a entre el 6% y el 12% de las mujeres estadounidenses en edad reproductiva. Este problema de salud dura toda la vida y se prolonga mucho más allá de la edad fértil. Las mujeres de todas las razas y etnias pueden padecer SOP.

Signos y síntomas del SOP

- Menstruaciones irregulares o ausencia de menstruación; se considera menstruación irregular cuando el intervalo entre menstruaciones es inferior a 21 días o superior a 35 días.
- Ovarios agrandados o quistes ováricos
- Exceso de vello corporal en pecho, estómago o espalda (también llamado hirsutismo)
- Aumento de peso alrededor del vientre o abdomen
- Acné y piel grasa
- Calvicie o adelgazamiento del cabello
- Infertilidad
- Papilomas en cuello y axilas
- Piel oscura o gruesa en la nuca, axilas o debajo de los pechos.

¿Cuáles son las causas del SOP?

La causa exacta no está clara; sin embargo, la resistencia a la insulina, la obesidad y los factores hereditarios desempeñan un papel en el SOP.

¿Cómo se diagnostica el SOP?

Su médico puede determinar si padece SOP, comprobando que tiene al menos dos de los siguientes síntomas:

- Ovulación irregular, indicada por un ciclo menstrual irregular o ausencia de ciclo.
- Múltiples quistes pequeños en los ovarios vistos en una ecografía pélvica.
- Análisis de sangre que confirma el aumento de los niveles de andrógenos.

¿Cuál es el tratamiento del SOP?

El SOP no puede curarse, pero los síntomas pueden controlarse mediante cambios en el estilo de vida o medicamentos como:

- Cambio de dieta
- Aumento de la actividad física
- Medicamentos como las píldoras anticonceptivas, los utilizados para tratar la diabetes o inducir la ovulación. Consúltelo con su médico.

Los cambios en la dieta y el estilo de vida pueden controlar el SOP y mejorar el peso, la fertilidad, la resistencia a la insulina y otros síntomas.

Cambios en la nutrición y la dieta

Hable con su médico sobre los cambios que pueden ser adecuados para usted:

- Limitar los alimentos y bebidas con "azúcar añadido".
 - Los azúcares añadidos se encuentran en caramelos y dulces, refrescos, bebidas para deportistas y jugos.
 - Busque el azúcar añadido en la etiqueta de información nutricional. Intente consumir menos de 50 gramos al día.
- Reducir los carbohidratos refinados.
 - A estos cereales se les ha quitado el salvado, la fibra y muchos nutrientes. Incluyen alimentos elaborados con harina "blanca" como el pan, el arroz y la pasta.
- Elegir hidratos de carbono complejos.
 - Están repletos de fibra, vitaminas y minerales e incluyen cereales integrales, arroz integral, avena, frutas, verduras y legumbres.
- Limitar los productos finales de glicación avanzada (AGE).
 - Las dietas ricas en AGE pueden desequilibrar los antioxidantes del organismo y provocar inflamación. Entre las fuentes habituales de AGE se encuentran los alimentos quemados, chamuscados o crujientes, las patatas fritas, las galletas, las carnes procesadas y la carne con marcas de la parrilla.
 - Consejos para reducir los AGE:
 - Marinar las carnes antes de cocinarlas; cocinar los alimentos a baja temperatura o utilizar la humedad.
 - Consuma estos alimentos vegetales para reducir la absorción de los AGE y protegerse de los daños: té verde, manzanas, bayas, brócoli, zanahorias, pimientos picantes, comino, lino, jengibre, avena, aceite de oliva, col lombarda, cebollas, semillas de sésamo, espinacas y cúrcuma.
- Aumentar los ácidos grasos omega 3 para reducir la inflamación, mejorar los niveles hormonales y de grasa en sangre.
 - Pruebe alimentos como el salmón, las gambas, el pescado de agua fría, las semillas de lino, las nueces, las semillas de chía, las sardinas y la soja.
 - Los suplementos de Omega 3 pueden ser recomendables si su ingesta de estos alimentos es baja. Considere 1.000-4.000 mg de una combinación de EPA y DHA (formas de ácidos grasos omega 3) al día.
- Aumentar el magnesio para reducir los síntomas del síndrome de ovario poliquístico, como la falta o pérdida de cabello, el acné y las hemorragias uterinas anormales.
 - Pruebe las espinacas, las almendras, el chocolate negro, los frijoles negros, el maní, los cereales enriquecidos, las semillas de calabaza, la leche de soja y la quinoa.
- Restringir la comida a un intervalo de 8 horas.
 - Esto puede mejorar la menstruación, regular ciertas hormonas, reducir la grasa corporal, disminuir la resistencia a la insulina y la inflamación.

Cambios en el estilo de vida

- Aumentar su actividad física a 120-150 minutos semanales de ejercicio de alta intensidad y entrenamiento de resistencia 2 o más veces por semana. Pruebe estas sugerencias:
 - Suba por las escaleras en vez de usar el ascensor.
 - Estacione más lejos en la tienda.
 - Utilice un podómetro o un reloj de entrenamiento para registrar los pasos y recibir recordatorios diarios de movimiento, o utilice aplicaciones motivadoras.
 - Únase a un grupo o club de ejercicio.
 - Veá videos gratuitos de ejercicio en YouTube u otros sitios web.
 - Hable con su médico sobre el estrés y los hábitos de sueño.

24-102, Rev. 1/22/2025