

# Síndrome de ovario poliquístico (SOP) Polycystic Ovary Syndrome (PCOS) (Spanish)

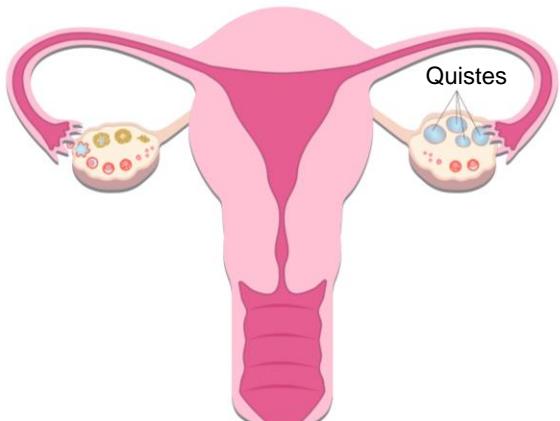
El síndrome de ovario poliquístico (SOP) es un trastorno hormonal que afecta a los ovarios. El SOP puede comenzar después de haber tenido la regla (menstruación) durante 2 años o más.

Los ovarios son dos pequeñas glándulas de forma ovalada situadas a cada lado del útero. Los ovarios fabrican y almacenan óvulos. Envían (liberan) 1 óvulo cada mes. Este proceso se conoce como ovulación. Si el óvulo no se une a ningún espermatozoide, su cuerpo lo absorberá. Su período comienza después de eso.

Este ciclo está controlado por las hormonas y suele producirse cada 21 a 35 días. Las hormonas son mensajes enviados desde el cerebro a los ovarios. En el SOP, los niveles hormonales están descompensados (desequilibrados). Principalmente, los niveles de testosterona son demasiado altos. Esto puede impedir que su cuerpo ovule o puede espaciar la ovulación.

### Signos y síntomas

- Períodos irregulares (no tener uno cada 21 a 35 días)
- Ausencia de períodos (amenorrea)
- Acné
- Manchas oscuras de piel alrededor de la nuca, las axilas o la ingle (acantosis)
- Dificultad para perder peso
- Múltiples quistes pequeños con un patrón determinado en los ovarios (Imagen 1)



**Imagen 1** Los quistes aparecen en un ovario cuando los niveles hormonales están fuera de rango.

- Crecimiento de vello con patrón masculino en el labio superior, la barbilla, el pecho, el ombligo o las patillas (hirsutismo)

## **Mayor riesgo**

Se desconoce la causa exacta del SOP. Existe un mayor riesgo de padecer el síndrome de ovario poliquístico si alguien:

- Tiene sobrepeso o es obeso.
- Tiene altos niveles de insulina (resistencia a la insulina).
- Tiene antecedentes familiares de SOP.

## **Diagnóstico**

- No existe una prueba específica para el SOP. Las pruebas suelen incluir:
  - Un historial médico con preguntas sobre sus síntomas y fechas de menstruación.
  - Análisis de sangre (laboratorio).
  - Una ecografía para buscar quistes en los ovarios. Las ecografías utilizan ondas sonoras para ver el interior del cuerpo.
- Se le puede diagnosticar el SOP si presenta al menos 2 de estos síntomas:
  - Período irregular o ausencia de período.
  - Mayor nivel de testosterona en la sangre o síntomas físicos de aumento de testosterona.
  - Quistes en los ovarios. Los quistes del SOP presentan un determinado número y un determinado patrón.

## **Tratamiento**

No existe cura conocida para el SOP. El objetivo del tratamiento es:

- Trabajar para tener un peso saludable.
- Proteger el revestimiento interno del útero.
- Tratar los síntomas que le molestan, como el acné o el crecimiento de vello no deseado.
- Detectar problemas de grasa (lípidos) o de azúcar en sangre (glucosa) y tratarlos si es necesario.

Los objetivos del tratamiento pueden alcanzarse mediante:

- Nutrición y ejercicio - Una buena nutrición y ejercicio pueden ser todo lo que necesita para regular sus niveles hormonales. Estos pueden ser los cambios más importantes.
  - Coma comidas pequeñas, sanas y equilibradas.
  - Realice al menos 30 minutos de actividad física al día.
- Afeitado, depilación con cera, cremas depilatorias y depilación con láser. Estos pueden ayudar a deshacerse del crecimiento del vello no deseado. No necesita receta médica para ninguna de estas opciones.
- Medicamentos (solo con receta)

Nombre del medicamento	Para qué sirven
Anticonceptivos con progestina	Protege el revestimiento del interior del útero (protección endometrial)
Espironolactona	Previene el crecimiento del vello de patrón masculino no deseado (hirsutismo)
Anticonceptivos que contienen estrógeno o anticonceptivos que contienen estrógeno más progestina	<ul style="list-style-type: none"><li>• Protección endometrial</li><li>• Prevenir el acné</li><li>• Prevenir el hirsutismo</li></ul>
Metformina	Controla el azúcar en sangre (glucorregulación)

Su médico, profesional de atención médica o enfermero pueden discutir con usted estas opciones de prescripción. Si el SOP no se trata, su riesgo de padecer las siguientes afecciones puede aumentar:

- Diabetes tipo 2
- Niveles elevados de grasa (colesterol) en la sangre
- Trastornos del estado de ánimo como ansiedad o depresión
- Dificultades para quedarse embarazada
- Presión arterial alta
- Apnea obstructiva del sueño (AOS)
- Trastornos alimentarios

## **Seguimiento**

- Lleve un registro de cuándo comienzan y cesan sus períodos en un diario o calendario. Lleve las fechas a las citas para que el médico o el profesional de atención médica pueda comprobar sus ciclos.
- Tome todos los medicamentos según las instrucciones y acuda a todas las citas de seguimiento. Mantenga los medicamentos fuera del alcance de los niños y los animales domésticos.
- Llame a su médico, profesional de atención médica o enfermero si tiene alguna pregunta.