

¿Qué es?

SOP es una condición que afecta al funcionamiento de los ovarios. Puede provocar que el ciclo menstrual sea irregular (consulta el folleto informativo sobre el ciclo menstrual), lo que puede dar lugar a periodos muy espaciado. También puede influir en la fertilidad y en la apariencia física.



Sobre

1-de cada **-10 MUJERES**

Tiene SOP. Puede ser hereditario.

¿Cuál es la causa?

La causa exacta no se conoce. Sin embargo, se sabe que el equilibrio de hormonas producidas por los ovarios puede verse alterado y, en algunas mujeres, los niveles de testosterona son ligeramente más altos de lo normal. Este desequilibrio puede aparecer a cualquier edad, desde la adolescencia, sobre los 12 años, hasta etapas posteriores de la vida.



Síntomas

Los síntomas del SOP incluyen:



Reglas irregulares o ausencia



Aumento de peso y dificultad para bajarlo



Fertilidad disminuida



Acné



Exceso de vello



Cambios de humor e irritabilidad



Alteraciones con el metabolismo de la glucosa

El National Institute for Health and Care Excellence (NICE) es un organismo que ofrece recomendaciones y guías para mejorar la salud y la atención social. Una complicación médica es un resultado desfavorable derivado de una enfermedad. Posibles complicaciones para SOP:

- Trastornos metabólicos como la diabetes tipo 2
- Enfermedades cardiovasculares
- Complicaciones gestacionales
- Cáncer de endometrio
- Alteraciones psicológicas (ansiedad, depresión)
- Apnea obstructiva del sueño



Diagnóstico

El diagnóstico debe realizarlo un profesional de la salud y se confirma cuando al menos dos de los siguientes criterios están presentes:

- Ciclos menstruales irregulares (algunos separados >6 semanas) o ausencia de period.
- Exceso de vello facial o corporal, o niveles de testosterona más altos de lo normal en análisis de sangre
- Ecografía que muestra ovarios poliquísticos (múltiples folículos muy pequeños en los ovarios). Los folículos son sacos llenos de líquido que contienen el óvulo.

Los síntomas y la apariencia de los folículos pueden variar con el tiempo, por lo que el diagnóstico puede tardar.

Tener múltiples folículos no significa automáticamente SOP, ya que pueden también observarse en mujeres sanas.

En adolescentes, el diagnóstico definitivo puede retrasarse hasta 8 años después de la primera menstruación para dar tiempo a que el ciclo se establezca.

Tratamiento

Existen diferentes tratamientos que pueden mejorar los síntomas. La elección depende de los síntomas y de si la mujer desea quedarse embarazada.

Se recomienda mantener un estilo de vida saludable; priorizar el consumo de frutas y vegetales, reducir el consumo de alimentos ultraprocesados, realizar al menos 30 minutos diarios de ejercicio que aumente la frecuencia cardíaca y provoque sudor.

Sobre el 70% de las mujeres con SOP tienen ciclos de más de 35 días. Los anticonceptivos orales (ACO's) pueden ayudar a regular el ciclo y reducir reglas abundantes o dolorosas.

Si las mujeres quieren eliminar el exceso de vello y acné pueden usar métodos como cremas, depilación, láser y medicamentos hormonales. Los ACO's también ayudan a reducir el acné.

Una de cada diez mujeres con SOP desarrollará diabetes.

Las mujeres con SOP tienen más riesgo de desarrollar hipertensión arterial.

El SOP puede incrementar el riesgo de desarrollar cáncer de endometrio, ya que al tener menos menstruaciones se puede engrosar el revestimiento del útero. Tomar ACO's o medicación hormonal para inducir la regla cada 3-4 meses reduce este riesgo.

Sobre el 40% de las mujeres con SOP presentan problemas de fertilidad, generalmente por la falta de ovulación regular. Los médicos pueden recetar fármacos que ayuden a reducir la resistencia a la insulina y favorecer la ovulación de manera más regular, aumentando las posibilidades de embarazo.

Para saber más

→ <https://www.womenshealth.gov/a-z-topics/polycystic-ovary-syndrome>

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/polycystic-ovary-syndrome>