

## Definición

### ¿Qué es el síndrome del ovario poliquístico?

Es una disfunción neuroendocrina-metabólica, hereditaria y crónica, de origen desconocido. Es la causa mayoritaria de anovulación (falta de ovulación que provoca infertilidad) y síntomas metabólicos como por ejemplo el hirsutismo (aumento de la densidad y grosor del vello).

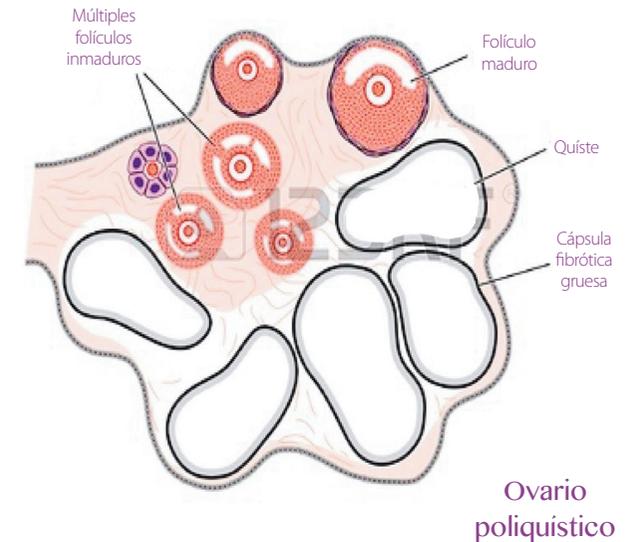
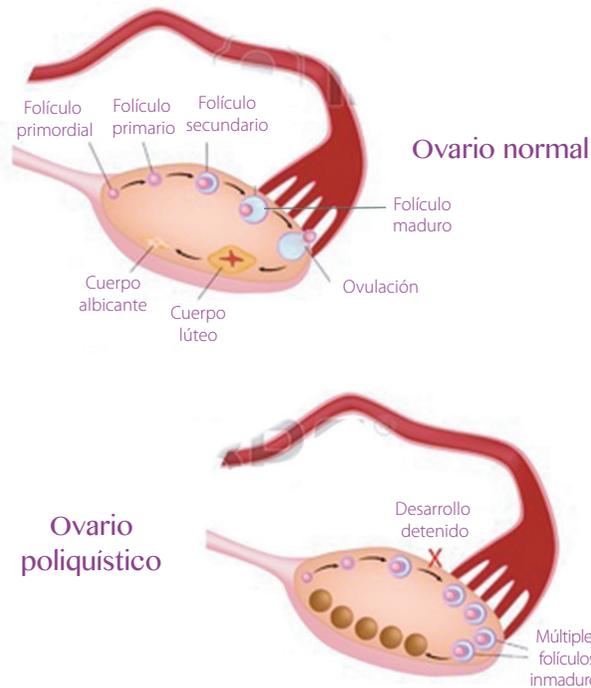
Además, a largo plazo, aumenta las probabilidades de sufrir diabetes mellitus tipo II, hipertensión arterial, arteriosclerosis prematura, enfermedades cardiovasculares y cáncer de mama y endometrio.

Hay una larga lista de síntomas y cada mujer presenta unos u otros en distinto grado. Los más típicos son:

- **Irregularidades menstruales o ausencia de menstruación**
- **Hirsutismo:** aparición de pelo terminal (pelo grueso, oscuro) en zonas donde debería haber vello (pelo fino), que son las zonas hormono-dependientes, como labio superior, cuello, abdomen, antebrazo.
- **Acné**
- **Alopecia** (pérdida de cabello)
- **Ganancia de peso** y/o dificultad para perderlo.
- **Obesidad con patrón androide:** grasa acumulada en abdomen y papada.

### Otras complicaciones frecuentes:

- **Dificultades para lograr embarazo de forma natural.** Normalmente es necesario tratamiento para conseguirlo, o incluso acudir a técnicas de reproducción asistida.
- **Abortos previos.** Mayor incidencia (30-40%) de abortos precoces en el primer trimestre en mujeres con S.O.P., y de abortos de repetición.
- **Depresión, ansiedad, afectación de la autoestima.** De presentación variable, especialmente marcado en la adolescencia.



## Diagnóstico

### ¿Cómo se diagnostica?

Antes de diagnosticar S.O.P., habrá que descartar otros síndromes o condiciones de similar sintomatología y fenotipo, como: hiperprolactinemia, hiperplasia suprarrenal congénita, tiroideopatías, tumores productores de andrógenos o síndrome de Cushing.

Para el diagnóstico del S.O.P. han de darse al menos 2 de los siguientes síntomas que son determinantes en este síndrome.

- **Oligo o anovulación:** Ciclos irregulares o ausentes
- **Hiperandrogenismo clínico y/o bioquímico.** Señales de virilización, como alopecia androgénica, distribución de la grasa corporal alrededor del abdomen o hirsutismo. Aumento de testosterona en sangre.
- **Quistes en los ovarios**

## Es importante que conozcas...

La **resistencia a la insulina** la presentan entre el 50-70% de mujeres con S.O.P.

El organismo no utiliza adecuadamente la insulina, por tanto, la produce en exceso para mantener los niveles de glucosa normales.

La hiperinsulinemia estimula la acumulación de grasas, altera el metabolismo de las lipoproteínas y el colesterol y aumenta la producción de andrógenos.

Esto aumenta la **obesidad** y, por tanto, empeora la resistencia a la insulina. Se crea así un **círculo vicioso** que dificulta enormemente la reducción de peso.

La resistencia a la insulina produce diferentes trastornos a lo largo de la vida:

- **Adrenarquia precoz**, que muchas veces precede a la aparición del ovario poliquístico.
- **Diabetes a medio o largo plazo.** Además hay mayor incidencia de diabetes gestacional.

Si padeces o crees que puedes padecer S.O.P.  
acude a tu médico para que pueda darte  
el tratamiento adecuado

## ¿Cuál es el tratamiento del S.O.P.?

Es un problema crónico y además no tiene cura. Pero hay pautas y tratamientos que permiten reducir o eliminar los síntomas y complicaciones que produce.

- **Dieta de bajo índice glucémico y ejercicio** son fundamentales. La dieta de bajo I.G. es la más utilizada entre los diabéticos. Como el S.O.P. se relaciona en mayor o menor medida con un aumento de la insulina en sangre, lo cual agrava el hiperandrogenismo, ésta es una de las dietas más efectivas también para este caso. Se recomienda hacer diariamente ejercicio aeróbico de baja intensidad de al menos 30 minutos de duración como mínimo. Lo más sencillo es caminar pero, sin duda, practicar cualquier otro tipo de ejercicio ayudará más aún a que nuestro cuerpo funcione mejor.
- **Según el estado de la paciente y sus deseos, existen distintas alternativas de tratamiento a seguir:**
  - **Sensibilizadores de la insulina:** Si hay resistencia a la insulina, cuando no la hay o si no está diagnosticada:
    - \* **Mio-Inositol + D-chiro-Inositol (Soniase®).** Ayudan a restaurar la regularidad menstrual, así como a reducir los síntomas metabólicos.
    - \* **Metformina**
  - **Anticonceptivos orales:** Regulan las molestias relacionadas con las menstruaciones o su ausencia. Al suspender el tratamiento los síntomas volverán en algunos casos, agravados.
  - **Antiandrógenos:** Para combatir síntomas de androgenismo como la alopecia o el acné.
  - **Tratamientos de fertilidad.**
- **Otros suplementos naturales que podrían ayudar son:**
  - **Agnus castus.** Ayuda a regular la descompensación entre estrógenos y progesterona.
  - **Omega 3.** Ayuda a padecer menos problemas circulatorios y tiene propiedades antiinflamatorias.
  - **Centella asiática.** La centella asiática ayuda a combatir la celulitis, ayudando a que los tejidos retomen su forma, función y estructuras correctas originales.



## Síndrome de Ovario Poliquístico

*Información de contacto:*

*Web:* [www.aesopspain.org](http://www.aesopspain.org)

*E-mail:* [aesop@aesopspain.org](mailto:aesop@aesopspain.org)

*Foro:* [aesop.mforos.com](http://aesop.mforos.com)

*Facebook:* <https://www.facebook.com/groups/aesopspain/>  
(Grupo cerrado)

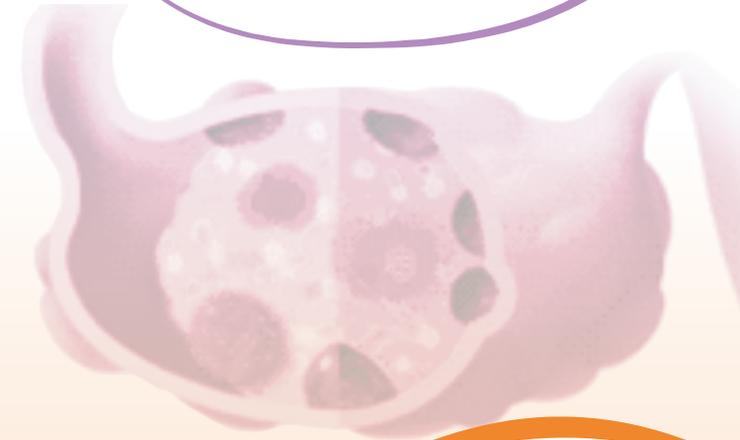
Con la colaboración de



**ADAMED MUJER**

[www.adamedmujer.com](http://www.adamedmujer.com)

# Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP)



Síndrome  
de  
Ovario Poliquístico  
[www.aesopspain.org](http://www.aesopspain.org)