



Contenido desarrollado por el comité de
salud de la mujer

SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO (SOP)

DR. HENRY MAURICIO ARENAS

Médico endocrinólogo. Clínica Comfamiliar. Docente de cátedra posgrado de Medicina Interna, Universidad Tecnológica. Miembro de Acomm y miembro de número de la ACE, Pereira.



**Asociación Colombiana
de Endocrinología,
Diabetes y Metabolismo**
Fundada en 1950



¿Qué es el Síndrome de ovario poliquístico (SOP)?

El síndrome de ovario poliquístico (SOP) es un trastorno endocrino común que afecta a mujeres en edad fértil. Se caracteriza por una combinación de síntomas que incluyen:

- Periodos menstruales irregulares o ausentes
- Niveles elevados de hormonas masculinas (andrógenos)
- Ovarios poliquísticos (ovarios que contienen múltiples quistes pequeños)
- Infertilidad
- Aumento de peso, especialmente alrededor del abdomen
- Acné
- Crecimiento de vello en la cara, pecho y espalda

¿Qué causa el SOP?

La causa exacta del SOP es desconocida, pero se cree que es debido a una combinación de factores genéticos y ambientales. Algunos de los posibles factores ambientales que pueden contribuir al SOP incluyen:

- Obesidad
- Consumo elevado de alimentos y bebidas azucaradas
- Estrés
- Falta de ejercicio

¿Cómo se diagnostica el SOP?

No existe una sola prueba para diagnosticar el SOP. El diagnóstico generalmente se realiza en base a una combinación de síntomas, historia médica y un adecuado examen físico. Tu médico también puede solicitar análisis de sangre para verificar tus niveles hormonales.

¿Cómo se trata el SOP?

No hay una cura para el SOP, pero existen tratamientos que pueden ayudar a controlar los síntomas. El tipo de tratamiento adecuado para ti dependerá de tus síntomas individuales y necesidades. Algunos de los posibles tratamientos para el SOP incluyen:

- Medicamentos para regular tu ciclo menstrual y reducir tus niveles de andrógenos, principalmente con anticonceptivos orales.
- Pérdida de peso, si tienes sobrepeso u obesidad, principalmente a expensas del tejido adiposo (grasa corporal)
- Ejercicio.



- Cambios en el estilo de vida, como seguir una dieta saludable y dormir lo suficiente.
- Tratamiento de fertilidad, si estás intentando quedar embarazada.

¿Cuáles son los riesgos del SOP?

Las mujeres con SOP tienen un mayor riesgo de padecer varios problemas de salud, incluyendo:

- Diabetes Mellitus tipo 2
- Enfermedad arterosclerótica cardíaca y accidente cerebrovascular
- Apnea del sueño
- Presión arterial alta (Hipertensión)
- Diabetes gestacional. Preeclampsia. Aborto espontáneo. Embarazo ectópico. Infertilidad

¿Qué puedo hacer para controlar el SOP?

Hay varias cosas que puedes hacer para controlar el SOP, incluyendo:

- Visitar regularmente a tu médico para controlar tus síntomas y salud.
- Realizar cambios en el estilo de vida, como seguir una dieta saludable, hacer ejercicio regularmente y mantener un peso saludable.
- Tomar medicamentos, si son recetados por tu médico.
- Gestionar el estrés. Dormir lo suficiente. Hablar con tu médico sobre el tratamiento de fertilidad, si estás intentando quedar embarazada.

Vivir con SOP puede ser desafiante, pero hay muchas cosas que puedes hacer para controlar tus síntomas y mejorar tu salud. Al trabajar con tu médico y realizar cambios en el estilo de vida, puedes llevar una vida plena y saludable con SOP.