



SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO

(ÁREA MUJER)

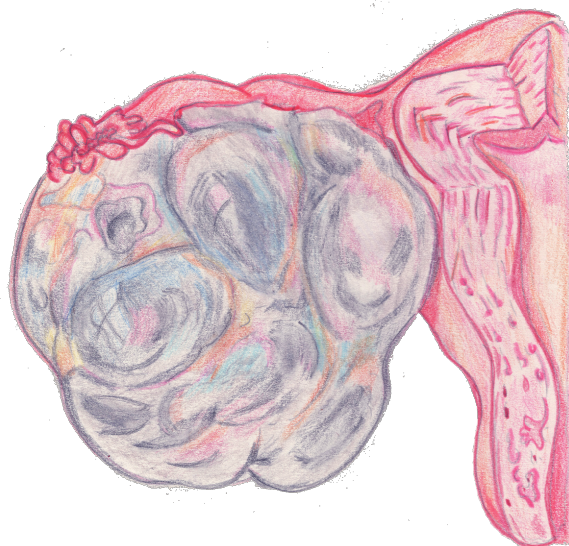
No es fácil entender el Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP). Por eso te recomendamos que primero veas el vídeo sobre el “Ciclo menstrual”, donde explicamos cómo funciona el ciclo ovárico y el papel de las hormonas.

¿QUÉ ES EL SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO (SOP)?

El SOP es un trastorno hormonal frecuente en las mujeres que provoca **anovulación o disovulación**, es decir, que no se ovula o se ovula menos de lo normal.

En un ciclo menstrual normal, varios folículos (pequeños quistes) empiezan a crecer en el ovario. Uno de ellos se convierte en el folículo dominante y, alrededor del día 14, se rompe y libera el óvulo (ovulación).

En las mujeres con SOP, los folículos no maduran correctamente. Se acumulan muchos folículos pequeños que no llegan a desarrollarse del todo, lo que da al ovario un aspecto de “ovario poliquístico” en la ecografía. Esto ocurre principalmente por un **aumento de andrógenos** (hormonas masculinas que todas las mujeres producimos, pero en menor cantidad).



¿CÓMO SE DIAGNOSTICA?

Ver muchos quistes en la ecografía no significa necesariamente que tengas SOP. Una de cada tres mujeres con ciclos normales también tiene ovarios con aspecto poliquístico en la ecografía, pero no tienen el síndrome.

Para diagnosticar el SOP es necesario cumplir **al menos dos de estos tres criterios**:

1. **Criterio ecográfico**: ovarios poliquísticos en la ecografía.
2. **Hiperandrogenismo**: aumento de hormonas masculinas, que puede detectarse con análisis de sangre o por los síntomas (exceso de vello, acné persistente, alopecia).
3. **Reglas irregulares**: ciclos muy irregulares o infrecuentes (menos de 8 reglas al año), lo que suele indicar que no se está ovulando con normalidad.



¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDE DAR EL SOP?

Los síntomas más habituales son:

- **Exceso de vello** (hirsutismo) en zonas como cara, barbilla, pecho, abdomen o muslos.
- Acné persistente en la edad adulta.
- Caída de cabello o alopecia androgenética.
- Reglas irregulares o muy espaciadas (oligomenorrea). Algunas mujeres pueden llegar a tener amenorrea (ausencia total de regla).
- Dificultad para quedarse embarazada (subfertilidad).
- Sobrepeso u obesidad, especialmente en la zona abdominal (afecta a más del 50 % de las pacientes).
- En algunos casos: acantosis nigricans (manchas oscuras en cuello o axilas).

¿AFECTA A LA FERTILIDAD?

Sí, pero no significa que no puedas quedarte embarazada. Como ovulas menos veces, puede costarte más tiempo conseguir un embarazo. Muchas mujeres con SOP necesitan ayuda médica (cambios de estilo de vida o tratamientos) para ovular de forma regular. Cuando sí ovulas, las posibilidades de embarazo son normales.

¿LO VOY A TENER TODA LA VIDA?

No necesariamente. El SOP no es una enfermedad “para siempre”. Muchas mujeres mejoran con el tiempo, especialmente después de los 30-40 años. También puede mejorar mucho o incluso desaparecer con cambios en el peso, estilo de vida o tratamiento.

Una vez que dejes de cumplir los criterios diagnósticos, ya no se considera que tengas SOP activo.

¿SE PUEDE CURAR?

Sí. Aunque no existe una cura única, el SOP se puede controlar muy bien y, en muchos casos, se resuelve o mejora significativamente. Los tratamientos más eficaces suelen combinar:

- Pérdida de peso (incluso un 5-10 % ya produce gran mejoría)
- Ejercicio regular
- Alimentación adecuada
- Medicamentos cuando es necesario (ver vídeo de tratamiento)





¿EL SOP AUMENTA EL RIESGO DE OTRAS ENFERMEDADES?

Sí. Las mujeres con SOP tienen mayor riesgo de resistencia a la insulina, diabetes tipo 2, problemas de colesterol, síndrome metabólico y apnea del sueño. Por eso es importante hacer revisiones periódicas.

¿QUÉ PUEDO HACER YO MIENTRAS TANTO?

Los cambios en el estilo de vida son el tratamiento más importante. Perder peso (si tienes sobrepeso), hacer ejercicio y cuidar la alimentación suelen ser los cambios que más mejoran los síntomas. Hablaremos con más detalle en el tema de “tratamiento del SOP”.

RESUMEN

El Síndrome de Ovario Poliquístico es un trastorno hormonal que se caracteriza por ovarios con muchos folículos pequeños, exceso de andrógenos y reglas irregulares. Aunque puede complicar la fertilidad y producir síntomas molestos, **se puede controlar muy bien** y mejora notablemente con tratamiento y hábitos saludables.



Escanea el QR para ver el vídeo!!



AulaGinecología.com