

# Síndrome del ovario poliquístico

Las mujeres que presentan el síndrome del ovario poliquístico suelen tener alteraciones del ciclo menstrual y del metabolismo. Se produce por alteraciones en el funcionamiento de diferentes hormonas, principalmente de la insulina y los andrógenos.

Se puede presentar durante casi todo el período fértil, desde la pubertad hasta los 40 años. Toma su nombre de una de sus características más frecuentes: en la ecografía se observan pequeños quistes múltiples en los ovarios. No obstante, en ocasiones, mujeres sanas, sobre todo alrededor de la pubertad, presentan ovarios de apariencia poliquística en la ecografía y no tienen el síndrome.

Los síntomas más habituales son alteraciones del ciclo menstrual (ciclos más espaciados en el tiempo: solo nueve reglas al año o periodos entre reglas superiores a 35 días) e hirsutismo (aparición de pelo en zonas donde no debería aparecer, como la barbilla, bigote, por debajo del ombligo, espalda, brazos...). Puede causar aumento de peso, acné, pérdida de cabello en la frente, manchas oscuras en las axilas y dificultad para quedar embarazada. También aumentan las posibilidades de tener diabetes y el colesterol elevado. Algunas mujeres no tienen prácticamente ningún síntoma y otras los presentan todos.

Es muy frecuente que acudas a la consulta porque, a pesar de hacer dieta y ejercicio, aumentas de peso progresivamente y te sientes triste o decepcionada porque no entiendes qué está pasando.

La infertilidad que puede producir el síndrome del ovario poliquístico es fácilmente reversible mediante un tratamiento hormonal. Y sí, se pueden tener hijos.

## ¿Cómo se diagnostica?

Haremos el diagnóstico escuchándote, con una exploración y con una analítica y una ecografía vaginal. La analítica estudia las hormonas

y sus variaciones a lo largo del día y del ciclo menstrual, por eso se insiste en hacerlas entre los días 3.º y 5.º de la regla y que, ese día, te levantes 2 horas antes de hacer la analítica. Si no tienes menstruaciones, se puede hacer cualquier día. Si estás tomando anticonceptivos, habrá que buscar la manera de que no los tomes durante 3 meses para poder valorar el perfil hormonal en la sangre.

## ¿Qué puedes hacer y qué podemos ofrecerte como tratamiento?

El tratamiento más importante para evitar los posibles efectos es tener y mantener el peso adecuado, mediante un cuidado especial de la dieta y haciendo ejercicio.

### Tres consejos muy importantes

- Dieta. Para evitar o resolver el sobrepeso.



- Ejercicio. Un mínimo de dos horas y media a la semana o de 10.000 pasos diarios.



- Seguimiento regular. A cargo de los profesionales sanitarios de enfermería y el médico/a de familia.

Según cuál sea tu caso, te ofreceremos medicamentos, como la metformina (que regula el metabolismo de la insulina), anticonceptivos o antiandrógenos; o bien solo insistiremos en seguir una buena dieta y realizar suficiente ejercicio, y te ayudaremos para ello.