

# Tengo

## Síndrome de ovario poliquístico (SOP)...

¿Y  
ahora  
que?

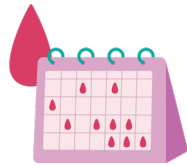
¡No está sola! Al menos 1 de cada 10 mujeres padece de SOP.

### ¿Qué es el SOP?

El SOP es un conjunto de síntomas que pueden presentar las personas con ovarios. Los síntomas pueden incluir:



Vello no deseado en cara y/o cuerpo



Periodos irregulares



Aumento de peso y dificultad para adelgazar



Acné



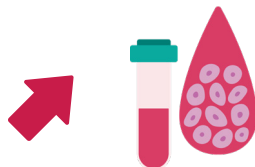
Quistes en los ovarios

### ¿Cuál es la causa del SOP?

Los científicos desconocen la causa exacta del SOP, pero los genes con los que naces probablemente influyen. La exposición a factores ambientales a lo largo de la vida también puede ser una causa. No es culpa tuya padecer del SOP.

Muchos de los síntomas del SOP están causados por un exceso de andrógenos (ciertos tipos de hormonas, como la testosterona). La resistencia a la insulina es frecuente en las personas con el SOP y puede provocar un aumento de los andrógenos y de los síntomas.

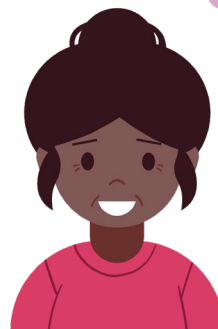
Niveles altos de insulina en la sangre



Los ovarios y las glándulas suprarrenales producen hormonas andrógenas adicionales



Resistencia a la insulina en la sangre: Las células del cuerpo no responden normalmente a la insulina



Acné, vello corporal no deseado, menstruaciones irregulares

¡El  
conocimiento  
es poder!

Has dado un gran paso al obtener un diagnóstico y trabajar con un proveedor médico. El síndrome de ovario poliquístico puede aumentar las probabilidades de sufrir otros problemas de salud, pero con cuidado y atención puedes reducir los riesgos y estar y sentirte sana.

# Tu proveedor puede ayudarte a:

Quedar embarazada y tener un embarazo sano

Reducir el riesgo de cáncer

Conseguir un sueño más reparador

Manejar los problemas de salud mental

Proteger la salud del corazón y prevenir la diabetes

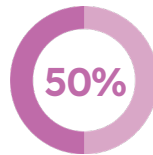
Las personas con SOP son...

## 15 veces

Más probable de tener problemas para quedar embarazada. También, más probabilidades de tener problemas, como hipertensión, durante el embarazo.

## Riesgo 2.5 veces

mayor de cáncer de ovario a los 54 años.



Cerca de la mitad de las personas con SOP:

Tienen prediabetes o diabetes a los 40 años.

Padecen de apnea del sueño. Esto puede hacer que te sientas cansado durante el día.

## 2-3 veces

Más probable de sufrir un infarto de miocardio o un derrame cerebral.

## ¿Qué puedo hacer para controlar mi SOP?

Aunque el SOP no tiene cura, hay muchas formas de controlar los síntomas y vivir mejor con él.

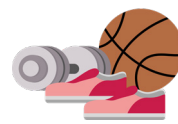
Lo que puedes hacer:



Coma frutas, verduras y cereales integrales.



Explore y pruebe cosas diferentes para hacer frente al estrés.



Encuentre formas de mover su cuerpo cada día que le hagan sentir bien y te diviertan.



Visite regularmente a su médico. Diga lo que le funciona y lo que no le funciona.

Lo que puede hacer tu proveedor:



Hacer pruebas para detectar problemas de salud relacionados, como diabetes y cardiopatías, y ayudarlo a controlarlos precozmente. Las pruebas más habituales son la tensión arterial, el colesterol, los triglicéridos y la hemoglobina A1C.



Recetar medicamentos para aliviar los síntomas del SOP. Los medicamentos más comunes para tratar el SOP son las píldoras anticonceptivas, la metformina y la espirolactona.



Hablar contigo sobre las opciones para ayudarlo a vivir mejor con el SOP y reducir el riesgo de problemas de salud relacionados, como el cáncer.



Para más información sobre el síndrome de ovario poliquístico y cómo se creó esta hoja, visite: [www.showyourlovetoday.com/navigate-pcos/](http://www.showyourlovetoday.com/navigate-pcos/)