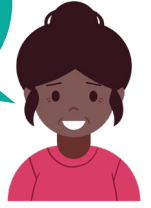


¿Qué puedo hacer contra el acné y el crecimiento del pelo con el SOP?



Muchas personas con SOP tienen acné, crecimiento de pelo no deseado en la cara y/o el cuerpo, e incluso pérdida de pelo en la cabeza. Estos síntomas pueden cambiar con el tiempo.

Hay formas de mejorar estos síntomas.

¿Por qué tengo estos síntomas?

Los cambios en la piel y el cabello con el SOP son causados por tener demasiados andrógenos (ciertas hormonas como la testosterona) que pueden conducir a la resistencia a la insulina, que puede conducir a más andrógenos.

La resistencia a la insulina significa que las células del cuerpo no son tan sensibles a la hormona insulina y no pueden utilizar el azúcar de la sangre tan bien como deberían.



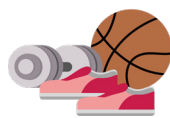
La mejor manera de mejorar el acné, el crecimiento y la caída del cabello es reducir los andrógenos en el organismo.

Hay medidas que puedes tomar en casa y medidas que tu proveedor puede tomar para ayudarte.

Cosas que puedes hacer:



Consume alimentos que aporten energía a tu cuerpo, como verduras, grasas saludables (pescado, aceite de oliva, frutos secos), frutas y cereales integrales (arroz integral, trigo integral, quinoa).



Encuentra formas de mover tu cuerpo cada día que te hagan sentir bien y te diviertan. El desarrollo muscular puede ayudar a invertir la resistencia a la insulina.



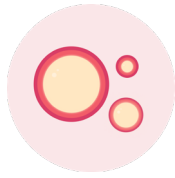
Visite regularmente a su médico. Diga lo que le funciona y lo que no le funciona.



Elimine el pelo no deseado mediante el afeitado, la depilación con cera o la depilación láser.



Recomendar medicamentos que pueden ayudar a reducir sus andrógenos.



Ayudar a tratar el acné y el pelo no deseado. Remitirle a un dermatólogo si es necesario.



Recuerde:

El cambio requiere tiempo.

El acné, el crecimiento y la caída del cabello pueden tardar al menos 6 meses en mejorar.

¡Eres un experto en tu propio cuerpo!

Si un tratamiento no le funciona, hable con su médico y pregúntele qué otras opciones puede probar.



Medicamentos que podría recomendarle su médico:

Medicamentos	¿Cómo funciona?	Otra información
Metformin	Trata la resistencia a la insulina. Existen otros medicamentos para tratar la resistencia a la insulina si la metformina no funciona en su caso.	La mejor opción si desea quedarse embarazada. Comienza con una dosis más baja y puede aumentar con el tiempo en función de la respuesta de su organismo a la medicación.
Anticonceptivos hormonales	Algunos tipos de píldoras anticonceptivas disminuyen la cantidad de hormonas andrógenas que produce tu cuerpo y reducen el impacto que tienen en tu organismo.	Ejemplos: Cualquier píldora anticonceptiva oral combinada (POCC) ayuda con los síntomas del SOP. Combinadas significa que contienen estrógeno y progesterona. Algunos tipos de POCCs son especialmente útiles para el acné y el pelo no deseado: Las píldoras anticonceptivas que incluyen progesteronas como el norgestimato (como Ortho Tri-Cyclen o su genérico) o la drospirenona (como Yaz o Yasmin o sus genéricos) han demostrado ser especialmente útiles para el acné.
Spironolactone	Ayuda a reducir el impacto de las hormonas andrógenas en el organismo.	Comienza con una dosis más baja y puede aumentar con el tiempo en función de la respuesta de su organismo a la medicación.
Suplementos de Myo-Inositol	Ayuda con la resistencia a la insulina.	Dosis recomendada: de 2 a 4 gramos al día. No requiere receta médica.

