

¿Cómo puedo quedarme embarazada y tener un embarazo sano con SOP?



La mayoría de las personas con SOP pueden tener el número de hijos que desean, pero a menudo necesitan ayuda de su equipo médico.

¿Por qué es más difícil quedarse embarazada con el SOP?

El SOP puede alterar la ovulación. La ovulación es el momento en que los ovarios liberan un óvulo que puede ser fecundado por un espermatozoide. La fecundación da comienzo al embarazo. Si no liberas un óvulo, no puedes quedarte embarazada. Algunas personas con SOP no liberan ningún óvulo. Otras sí liberan un óvulo, pero siguen teniendo menos probabilidades de quedarse embarazadas.

Una de cada 6 personas tiene problemas para quedarse embarazada en algún momento de su vida. Si quieres saber más o ponerte en contacto con otras personas que están pasando por una experiencia similar, visita [Resolve.org](https://www.resolve.org)

¡No estás sola!

¿Qué puedo hacer para aumentar mis probabilidades de quedarme embarazada?



Empezar a planificar pronto

Si sabes que quieres formar una familia, habla con tu médico lo antes posible. Las probabilidades de quedarse embarazada disminuyen a partir de los 35 años.



Cambios en el estilo de vida

Hacer más ejercicio y seguir los consejos de su equipo médico en cuanto a la elección de alimentos puede hacer que la ovulación sea más probable. Ser más activa aumenta las probabilidades de ovular, aunque no pierdas peso.



Mantenimiento o pérdida de peso

Mantener su peso actual, o perder peso si estás sobrepeso, podrá aumentar sus probabilidades. Los mejores resultados se obtienen cuando se pierde entre un 5 y un 10% del peso corporal.

(Si pesa 200 lbs, su objetivo sería perder entre 10 y 20 lbs).



Conozca su ciclo

Los ciclos con SOP pueden variar fuera de los típicos 21-35 días. Hacer un seguimiento de tu ciclo es importante para saber cuándo puedes ovular. Si sabes cuándo es probable que liberes un óvulo, puedes planificar las relaciones sexuales en los días previos y durante la ovulación.

¿Quieres saber más sobre el seguimiento del ciclo?



¿Qué puede hacer mi equipo sanitario para ayudarme a quedarme embarazada?

- Orientarte sobre la dieta y el ejercicio para ayudarte a reducir los andrógenos y posiblemente perder peso.
- Tu médico de cabecera puede recetarte medicamentos que ayuden a tus ovarios a liberar un óvulo.

Medicamentos ¿Cómo funciona? Información adicional

Metformina	Reduce los andrógenos Ayuda a invertir la resistencia a la insulina Provoca la liberación de un óvulo	Su médico puede aumentar la dosis embazado a cómo responde su cuerpo. Los efectos secundarios más frecuentes son dolor de estómago, diarrea y náuseas. Tomarlo con una comida puede aliviar los efectos secundarios. Seguro durante el embarazo
Letrozol	Provoca la liberación de un óvulo: ¡al menos 3 de cada 5 personas que toman este medicamento ovulan!	Su médico puede aumentar la dosis embazado a cómo responde su cuerpo. Las probabilidades de quedarse embarazada son de hasta un 27% por ciclo*. Existe un riesgo ligeramente mayor de gemelos u otros embarazos múltiples.
Clomifeno Citrato	Provoca la liberación de un óvulo: ¡al menos la mitad de las personas que toman este medicamento ovulan!	Su médico puede aumentar la dosis embazado a cómo responde su cuerpo. Las probabilidades de quedarse embarazada son de un 22% por ciclo*. Existe un riesgo ligeramente mayor de gemelos u otros embarazos múltiples.

*Las personas menores de 35 años que no padecen el síndrome de ovario poliquístico tienen un 25% de posibilidades de quedarse embarazadas en cada ciclo.

Los problemas de ovulación no son la única razón por la que puede resultar difícil quedarse embarazada. Se necesitan espermatozoides sanos y un óvulo para hacer un bebé. Puede haber una obstrucción que impida a los espermatozoides llegar al óvulo, o puede haber algún problema con los espermatozoides. Pide a tu pareja que hable con su médico para asegurarse de que todo funciona bien.

¿Cuánto tiempo debo intentarlo antes de pensar en otras opciones?

La mayoría de las personas tardan más de un ciclo en quedarse embarazadas. Su médico le ayudará a saber si el medicamento le está ayudando a liberar un óvulo. Los siguientes pasos dependerán de su edad.

Menos de 35 años y ovulando

Si no se queda embarazada después de **12 meses** intentándolo, su médico le sugerirá que acuda a un especialista.

Mayores de 35 años y ovulando

Si no se queda embarazada después de **6 meses** intentándolo, su médico le sugerirá que acuda a un especialista.

¡Recuerda que puedes pedir que te remitan a un especialista en cualquier momento!

¿Cuándo quede embarazada, hay algo que debo saber?

El síndrome de ovario poliquístico te expone a un mayor riesgo de sufrir algunos problemas de salud relacionados con el embarazo:

Hipertensión arterial

Parto prematuro

Aborto espontáneo

Diabetes gestacional

Es muy importante que empieces tu atención prenatal en cuanto sepas que estás embarazada. Acuda a todas las citas prenatales y siga los consejos de su equipo médico.



Para más información sobre el síndrome de ovario poliquístico y cómo se creó esta ficha, visita:

www.showyourlovetoday.com/navigate-pcos/

