

# ¿Cómo gestiono mi periodos irregulares con el SOP?

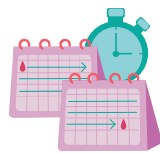


La mayoría de las personas con SOP tienen periodos irregulares.

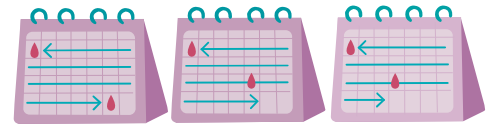
Los periodos son “irregulares” si:



Vienen con **demasiada** frecuencia  
(con menos de 21 días de intervalo)



No son lo **suficientemente** frecuentes  
(más de 35 días)



Hay **más de 7 días de diferencia** entre las menstruaciones (más cortas o más largas).

**También puede tener menstruaciones que son:**



Demasiado **abundantes**

El sangrado dura más de 7 días o usas una o más compresas/tampón por hora durante más de dos horas seguidas.



Demasiado **dolorosos**, como calambres muy fuertes

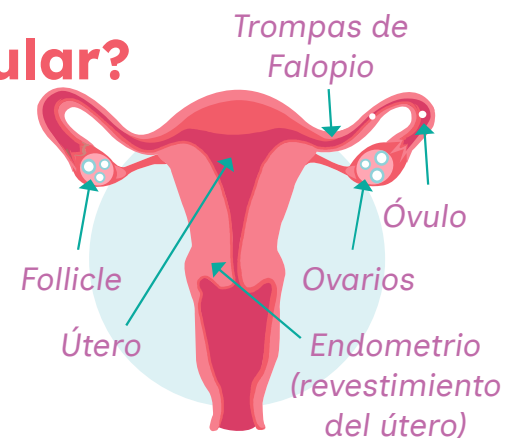
**Hable con su médico si sus periodos son irregulares o si tiene sangrados abundantes o dolores que le impiden hacer su vida normal.**

*¿Quieres saber más sobre las fases del ciclo? Consulta este recurso:*



## ¿Por qué mi menstruación es irregular?

Las personas con SOP tienen más hormonas andrógenas (como la testosterona) en su organismo. También es más probable que sean resistentes a la insulina y que tengan niveles más altos de insulina. Tanto los andrógenos como la insulina afectan a los ovarios y a la ovulación. La ovulación se produce cuando uno de los ovarios libera un óvulo. Con el SOP, es posible que tus ovarios no liberen un óvulo en cada ciclo. También podrían liberar un óvulo en un momento diferente en cada uno de tus ciclos. Una ovulación irregular provoca menstruaciones irregulares y abundantes.



### ¿Por qué debería preocuparme si mis periodos son irregulares?

Un sangrado regular ayuda a mantener sano el revestimiento del útero. En algunas personas con síndrome de ovario poliquístico, este revestimiento se vuelve demasiado grueso si las menstruaciones no son lo bastante frecuentes. Esto puede aumentar el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer y lesiones precancerosas en el útero. Para reducir este riesgo, debes tener al menos 4 menstruaciones normales al año. Tener periodos más fáciles de predecir también puede mejorar su calidad de vida.

### ¿Qué pasa si tomo anticonceptivos hormonales?

Los anticonceptivos hormonales afectan a su ciclo. Dependiendo del tipo de anticonceptivo que tomes, puedes notar diferencias en el sangrado. Todos los anticonceptivos hormonales protegen el revestimiento del útero, reduciendo el riesgo de cánceres y precánceres.

Si estás tomando anticonceptivos hormonales y sangras entre periodos o con menos de 21 días de diferencia, habla con tu médico.

# Tengo periodos irregulares. ¿Qué puedo hacer?

Comer bien y hacer más ejercicio pueden ayudar. Otras opciones dependen de tus objetivos.

## Recomendaciones de estilo de vida para todos:



Sigue una dieta equilibrada para alimentar tu cuerpo.

Incluye grasas saludables (pescado, aceite de oliva, frutos secos), verduras, frutas y cereales integrales (arroz integral, trigo integral, quinoa).



Pruebe nuevas formas de controlar y reducir el estrés.



Pregunte a su médico sobre la metformina u otros medicamentos que pueden ayudar a reducir los niveles de insulina y revertir la resistencia a la insulina.



Pruebe a tomar un suplemento llamado mio-inositol.

También puede ayudar a revertir la resistencia a la insulina y reducir los niveles de insulina.



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

Desarrollar los músculos puede ayudar a invertir la resistencia a la insulina.

### Quiero quedarme embarazada pronto.

- Los anticonceptivos hormonales no son una buena opción porque impiden que te quedes embarazada.
- Las progestinas cíclicas pueden provocar hemorragias para proteger el revestimiento del útero. No impiden el embarazo.
- Para más información sobre cómo quedarte embarazada con un SOP, visita [insertar URL para la hoja de educación sobre fertilidad].

### Quiero que mi menstruación sea más ligera, menos frecuente o que no me venga.

- Los DIU hormonales o las inyecciones (como Depo Provera) pueden reducir el número de menstruaciones.
- Los implantes hormonales, como Nexplanon, pueden ayudarte a tener menstruaciones más ligeras, pero es posible que tengas más días de sangrado en cada menstruación.
- Si tienes hemorragias intermenstruales, ponte en contacto con tu médico para ver si hay una opción mejor.

### Quiero que mi periodo sea más regular y predecible.

- Píldoras anticonceptivas hormonales combinadas (AOC)
- Píldoras de progestágeno solo (el sangrado intermenstrual es más probable que ocurra que con las píldoras anticonceptivas combinadas)



A algunas personas no les gusta la idea de tomar hormonas. Si es tu caso, lo mejor que puedes hacer es invertir la resistencia a la insulina y reducir los andrógenos de tu cuerpo. También puedes preguntar a tu médico sobre la progesterona cíclica. Es una hormona, pero es la misma que se produce de forma natural en tu cuerpo. La progesterona cíclica no modifica los niveles de otras hormonas del organismo.

**Todos los cuerpos son diferentes. Su profesional médico trabajará con usted para alcanzar sus objetivos. No se desanime si lo primero que prueba no funciona.**



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

[www.showyourlovetoday.com/navigate-pcos/](http://www.showyourlovetoday.com/navigate-pcos/)