

HIJAS DE LA LUNA

Salud menstrual

**Alteraciones
menstruales: Síndrome
de Ovarios Poliquísticos**

Salud menstrual

Alteraciones menstruales: Síndrome de Ovarios Poliquísticos

El Síndrome de Ovarios Poliquísticos (SOP) es una alteración endocrina muy frecuente. Sus síntomas son variados y puede que no se llegue a diagnosticar hasta que la mujer tiene problemas para conseguir el embarazo y sea necesario un método de reproducción asistida.

Los niveles de hormonas están alterados por diferentes motivos y eso hace que el funcionamiento de los ovarios, pudiendo llegar a producir síntomas diversos como ciclos irregulares, exceso de vello, alopecia, cúmulo de grasa abdominal...

LAS CAUSAS DEL SÍNDROME DE OVARIOS POLIQUÍSTICOS

Es probable que el origen es multifactorial:

- Genéticas, si la madre o la hermana lo padecen.
- Anormalidades en la regulación de los andrógenos en los ovarios.
- Exposición a contaminantes que funcionan como disruptores endocrinos

DIAGNÓSTICO

Para determinarlo han de cumplirse los tres criterios siguientes:

- Ciclos irregulares, oligoovulación o anovulación: Es decir, ausencia de ovulación o muy pocas durante el año (entre seis y ocho).
- Signos de hiperandrogenismo, detectado a través de una analítica sanguínea o mediante rasgos como presencia de vello en zonas mayormente masculinas, alopecia y/o acné.
- Ovarios de apariencia poliquística observados mediante ecografía.

Pero si crees que puedes tener alguno de estos síntomas, es necesario que acudas a la consulta ginecológica para poder hacerte una revisión.

CAMBIOS EN EL ESTILO DE VIDA

- **Alimentación:** La mayoría de las mujeres con este síndrome tienen un problema con la regulación de los niveles de glucosa, de ahí que la alimentación sea un pilar fundamental. Con una buena alimentación se mejorará la resistencia a la insulina, inflamación, salud intestinal y exceso de grasa.

Los alimentos que harán que la glucosa en sangre aumente rápidamente y fomenten la inflamación son: refrescos, bollería, chocolate, pasta, caramelos, mermeladas...

Tenemos que tratar de basar nuestra dieta en alimentos con carga glucémica baja como las verduras, la carne, el pescado, los huevos, los frutos secos y la fruta (mejor entera y no en zumo,

así nos beneficiamos de su fibra, que hará que los niveles de glucosa no suba tan rápido)

- **Ejercicio físico:** Junto con la dieta, el ejercicio mejora los síntomas porque aumenta la sensibilidad a la insulina y por tanto disminuyen los niveles en sangre. Al reducirse también lo hacen los andrógenos y disminuyen los síntomas del hiperandrogenismo (alopecia, acné...).

En el caso del sobrepeso, reducir la grasa corporal es importante ya que el exceso agrava la resistencia a la insulina y aumenta la inflamación.

El ejercicio debería de ser una combinación entre aeróbico y fuerza, este último enfocado al incremento de la masa muscular.

- **Gestión del estrés:** Los altos niveles de estrés producen cambios hormonales decisivos para el buen funcionamiento de los ovarios. No sirve de nada comer bien y hacer deporte si no descansamos o trabajamos demasiadas horas y no tenemos descanso para nuestro organismo.