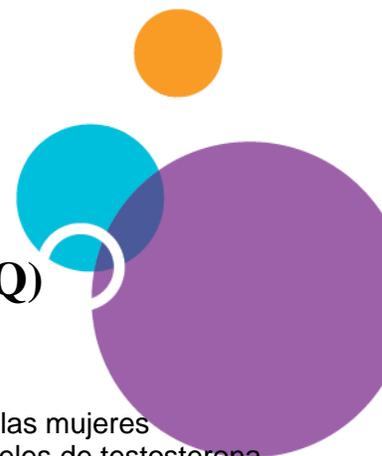


Síndrome de los ovarios poliquísticos (SOPQ)

Polycystic Ovary Syndrome (PCOS)



¿Qué significa el síndrome de los ovarios poliquísticos?

Este síndrome, también conocido como SOPQ, es un problema de la salud en el que las mujeres presentan los niveles hormonales de testosterona elevados. Esta elevación de los niveles de testosterona puede causar muchas de las señales del SOPQ. El nombre se atribuye al hecho de que muchas mujeres que padecen este problema presentan más quistes benignos (inofensivos) en los ovarios.

¿Qué causa el SOPQ?

Se cree que este síndrome lo causa una mezcla de factores genéticos y el aumento de peso. Muchas mujeres quienes padecen dicho síndrome tienen sobrepeso y más de la mitad cuentan con familiares que también padecen del mismo síndrome o diabetes tipo 2. También se piensa que la disminución en la actividad y el aumento de peso elevan los niveles de insulina, la cual ayuda al cuerpo para que use el azúcar y también altera otras hormonas corporales. En el síndrome de los ovarios poliquísticos, los niveles elevados de insulina aumentan la liberación de testosterona de los ovarios, asimismo elevan la cantidad de testosterona activa o "libre" en el cuerpo. Aquellas mujeres que no padecen sobrepeso, se cree que sus ovarios producen demasiada testosterona.

¿Cuáles son las señales de SOPQ?

- Periodos irregulares durante más de 2 años después de la primera menstruación
- Comienzo de la menstruación a una edad temprana o que no haya empezado antes de los 15 años
- Aumento en el crecimiento del vello en el abdomen (la barriga), la espalda, el pecho o la cara
- Pérdida de cabello en la parte superior de la cabeza o alrededor de la frente
- Acné severo en la cara, la espalda o el pecho
- Piel oscura en la parte trasera del cuello, en las axilas o la cintura

¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico se basa en los antecedentes de la salud, la exploración física y los niveles elevados de testosterona libre en la sangre. Las dos hormonas que regularizan el ciclo menstrual (el periodo) son la lutropina y la folitropina. Es posible que muestren un patrón en el que se duplica la cantidad de lutropina en comparación a la folitropina.

Deben descartarse otras causas para la irregularidad en la menstruación como problemas con la tiroides, prolactina elevada (una hormona necesaria para la producción de leche materna) y problemas hormonales de la glándula suprarrenal. La mayoría de médicos no realiza ultrasonidos rutinarios de los ovarios porque puede diagnosticarse mediante la exploración física y los datos analíticos.

¿Cuáles son los problemas de salud que se relacionan con el SOPQ?

Las niñas que padecen de este síndrome tienen el riesgo de desarrollar problemas de fecundidad y problemas relacionados con el sobrepeso como por ejemplo:

- Presión arterial alta
- Diabetes tipo 2 (azúcar elevada en la sangre)
- Trastornos del sueño
- Colesterol alto
- Esteatosis hepática
- Depresión o ansiedad

¿Cómo se trata el SOPQ?

Los objetivos del tratamiento son:

- 1) Mantener sano el recubrimiento del útero para prevenir menstruaciones abundantes y otros problemas
- 2) Reducir las señales cosméticas como el acné (los granos) o el crecimiento excesivo de vello
- 3) Pruebas de detección para problemas relacionados con la salud, como por ejemplo presión arterial alta, esteatosis hepática, colesterol alto, diabetes, trastornos del sueño y depresión

Opciones para el tratamiento:

Cambios en el estilo de vida: las niñas que tienen sobrepeso o no tienen sobrepeso pero no hacen ejercicio, el tratamiento más importante es hacer cambios en la alimentación y la cantidad de ejercicio. Bajar de peso un 5-7% puede regular los periodos en muchas de las mujeres que padecen el síndrome de los ovarios poliquísticos. Se referirá a las pacientes y sus familias a nuestra clínica de medicina para cambios en el estilo de vida y así ayudarles con dichos cambios.

Opciones de medicamentos:

- Metformin: este medicamento puede disminuir los niveles de insulina y ayudar al cuerpo a utilizar la insulina de manera más eficaz. Esta es una buena opción para las niñas que padecen sobrepeso y tienen los niveles de insulina altos. *Metformin* puede tardar de 6 a 12 meses en regular los periodos, y puede reducir el acné y crecimiento de vello de 6 a 12 meses. La dosis es de 1000mg dos veces al día y se necesita un mes para alcanzar la dosis completa. El efecto secundario más común es la náusea (malestar estomacal) pero generalmente, este medicamento se tolera adecuadamente. *Metformin* puede hacer que los ovarios estén más sanos y sea más fácil quedarse embarazada. Todas las mujeres jóvenes quienes mantengan relaciones sexuales deben usar un método anticonceptivo.
- Píldoras anticonceptivas: para las niñas que les crece mucho el vello y tienen mucho acné o mantienen relaciones sexuales, estas píldoras funcionan disminuyendo la cantidad de testosterona libre en el cuerpo. En el primer mes es posible que empiece a tener el periodo con regularidad. Puede ser normal sangrar un poco irregularmente al principio lo que mejorará con el tiempo. Normalmente tarda 3 meses notar menos acné y 6 meses para advertir menos crecimiento de vello.
- Provera: es un comprimido de progesterona solamente que se toma durante 10 días para provocar la menstruación y lo pueden tomar las mujeres que no han tenido el periodo durante más de 3 a 6 meses.
- Espironolactona: este medicamento funciona bloqueando la acción de la testosterona. Se usa para disminuir el crecimiento del vello y el acné. Es posible que tarde de 6 a 12 meses en hacer efecto. Se recomienda utilizar un método anticonceptivo al mismo tiempo porque la espironolactona puede causar anomalías congénitas si se queda embarazada al tomar este medicamento.
- Rogaine: se trata de un producto de venta libre que bloquea el folículo piloso para que no "vea" la testosterona. Puede utilizarse en el cuero cabelludo para el patrón de pérdida de cabello en los hombres (calvicie y pérdida de cabello en frente). Tarda de 3 a 9 meses en hacer efecto.
- Depilación con láser: las niñas con un tono de piel claro y crecimiento de vello oscuro, el tratamiento con láser para depilar el vello también puede reducir el crecimiento de este en el transcurso del tiempo.
- Vaniqa: se trata de una crema recetada que puede disminuir el crecimiento del vello. Solo funciona mientras se toma el medicamento y no cambia el crecimiento del vello en general durante el transcurso del tiempo.
- Métodos de acción prolongada con progestina solamente: el dispositivo intrauterino "Mirena" con progesterona o el implante subcutáneo "Nexplanon" proporcionan una dosis baja y constante de progestina. De esta manera, el recubrimiento del útero permanece sano y puede reducir el sangrado menstrual. El dispositivo intrauterino dura 5 años y el implante dura 3 años. Ambos métodos pueden suspenderse en cualquier momento.