

# SOP Y SÍNDROME METABÓLICO

El síndrome de ovario poliquístico (SOP) y el síndrome metabólico a menudo van de la mano. Las mujeres que padecen una de estas enfermedades tienen mayor riesgo de desarrollar la otra.

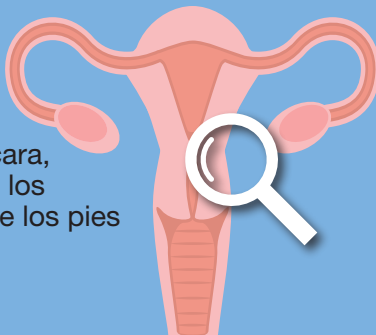
El SOP es una enfermedad en la cual las hormonas de una mujer presentan un desequilibrio y la persona produce más hormonas masculinas (andrógenos) que hormonas femeninas (estrógenos). El síndrome metabólico se describe como un conjunto de factores de riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes. Las mujeres con SOP presentan más probabilidades de desarrollar síndrome metabólico y las mujeres con síndrome metabólico también tienen más probabilidades de desarrollar el SOP.

## Síndrome de ovario poliquístico

¿Qué es? Una enfermedad de las mujeres provocada por un desequilibrio de hormonas masculinas y femeninas.

¿Cuáles son los síntomas?

- ▶ Quistes en los ovarios
- ▶ Infertilidad
- ▶ Dolor pélvico
- ▶ Exceso de vello en la cara, el pecho, el estómago, los pulgares y los dedos de los pies
- ▶ Calvicie
- ▶ Acné o piel grasa



¿Cómo se trata el SOP?

- ▶ Estilo de vida saludable para controlar los síntomas
- ▶ Anticonceptivos hormonales
- ▶ Medicamentos antiandrogénicos\*
- ▶ Metformina\* (un fármaco que se utiliza en el tratamiento de la diabetes tipo 2 que ayuda a controlar los síntomas del SOP)

\*La Administración de Alimentos y Medicamentos no ha aprobado estos medicamentos para el tratamiento del SOP.

## Síndrome metabólico

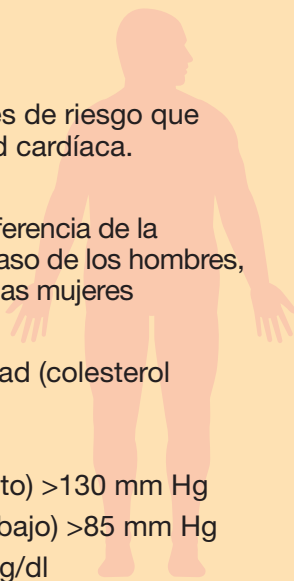
¿Qué es? Un conjunto de factores de riesgo que aumenta su riesgo de enfermedad cardíaca.

¿Cuáles son los síntomas?

- ▶ Obesidad abdominal: circunferencia de la cintura >40 pulgadas en el caso de los hombres, >35 pulgadas en el caso de las mujeres
- ▶ Triglicéridos >150 mg/dl
- ▶ Lipoproteína de alta densidad (colesterol "bueno") <40 mg/dl
- ▶ Presión arterial elevada
  - Sistólica (número más alto) >130 mm Hg
  - Diastólica (número más bajo) >85 mm Hg
- ▶ Glucosa en ayunas >100 mg/dl

¿Cómo se trata el síndrome metabólico?

- ▶ Estilo de vida: dieta, actividad física, no fumar
- ▶ Medicamentos para controlar la insulina, la presión arterial y el colesterol
- ▶ Perder peso
- ▶ No fumar



HIPERTENSIÓN



CÁNCER



ENFERMEDAD CARDÍACA



RESISTENCIA A LA INSULINA



SOP



DIABETES TIPO 2

- Las mujeres con SOP presentan mayor riesgo de desarrollar síndrome metabólico
- Las personas con síndrome metabólico tienen cuatro veces más probabilidades de tener un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular, y las mujeres presentan más riesgo de desarrollar el SOP
- Las mujeres con SOP y síndrome metabólico presentan mayor riesgo de diabetes relacionada con el embarazo y tienen índices más elevados de cáncer de colon, mama e hígado
- Tomar hormonas para el SOP ayuda a controlar los síntomas, pero no reduce su riesgo de padecer una enfermedad cardíaca o un accidente cerebrovascular

# SOP Y SÍNDROME METABÓLICO

## Síndrome de ovario poliquístico (SOP)

Si usted tiene el SOP, los ovarios o las glándulas suprarrenales generan más hormonas masculinas (andrógenos) de lo normal. La enfermedad afecta casi a una de cada 10 mujeres en edad fértil y suele ser hereditario. De hecho, un antecedente familiar es el principal factor de riesgo del SOP. Las mujeres con SOP desarrollan quistes, o sacos llenos de líquido, en los ovarios. Esto interrumpe el ciclo menstrual y puede provocar infertilidad. Otros síntomas del SOP incluyen dolor pélvico, calvicie o debilitamiento del cabello, niveles altos de insulina, aumento de peso o dificultad para perder peso, y acné y piel grasa. A menudo, las mujeres con SOP tienen exceso de vello en partes del cuerpo donde crece vello masculino (hirsutismo). Tener el SOP puede dificultar quedar embarazada.

No hay cura para el SOP. Sin embargo, puede controlar los síntomas mediante un estilo de vida saludable, anticonceptivos hormonales y medicamentos. El primer paso para controlar el SOP es asegurarse de que todos sus proveedores de atención médica tengan conocimiento de su afección.

## Síndrome metabólico

El síndrome metabólico (en ocasiones, llamado síndrome X) se describe como un conjunto de factores de riesgo de enfermedades cardiovasculares: obesidad abdominal, triglicéridos elevados (un tipo de grasa de la sangre), nivel bajo de lipoproteína de alta densidad (colesterol “bueno”), presión arterial elevada y resistencia a la insulina, lo cual puede provocar diabetes tipo 2. Si usted presenta tres o más de estos síntomas, entonces tiene síndrome metabólico. Las mujeres con síndrome metabólico son más propensas al SOP.

Puede reducir su riesgo de síndrome metabólico, enfermedad cardíaca y SOP si consume una dieta principalmente a base de verduras, hace ejercicio adecuadamente, no fuma y mantiene un peso saludable.

### Punto de acción:

Si tiene el SOP, consulte a su médico para ver cómo controlar los síntomas y cómo reducir el riesgo de padecer síndrome metabólico. Si tiene síndrome metabólico, hable con su médico sobre las maneras de reducir el riesgo de padecer enfermedad cardiovascular, diabetes y SOP.