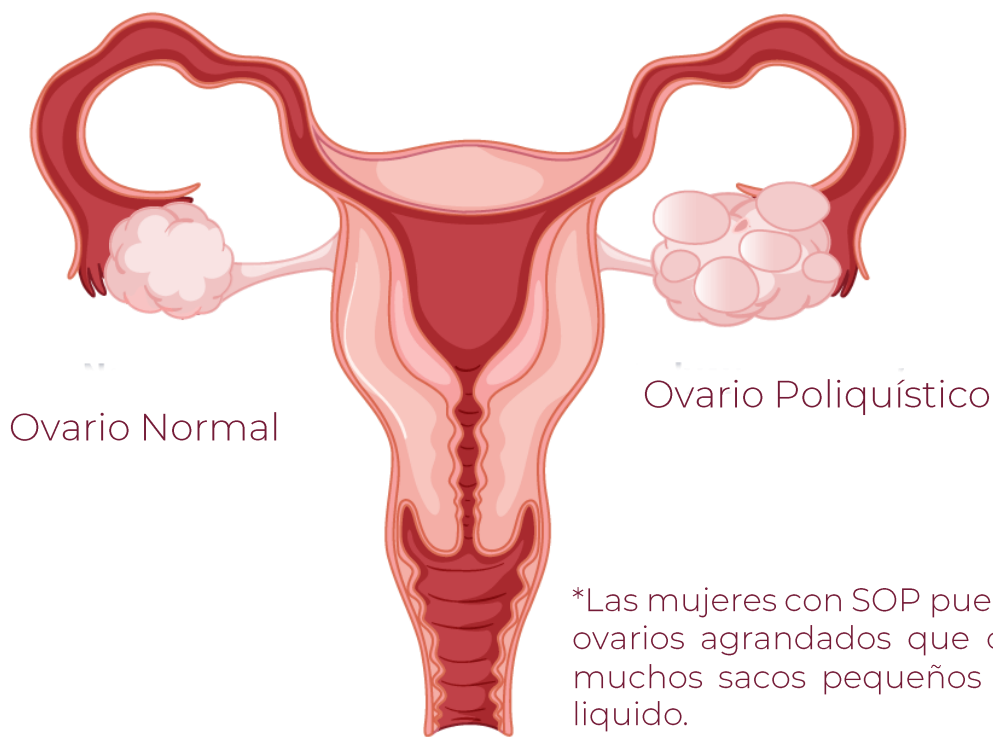


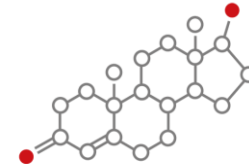
# Síndrome de Ovario Poliquístico: Tu estilo de vida saludable es la clave



## Síndrome de Ovario Poliquístico:

El SOP se produce a causa de un desequilibrio hormonal los óvulos no se liberan correctamente.

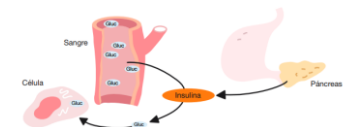
Se desconoce la causa exacta del SOP. La mayoría de los expertos consideran varios factores:



Altos niveles de andrógenos



Factores Genéticos



Niveles elevados de insulina

## Manifestaciones clínicas del SOP:



### Ciclos irregulares:

Oligomenorrea (menstruaciones poco frecuentes con intervalos superiores de 35 días)  
Amenorrea (ausencia de la menstruación)



### Hirsutismo.

Crecimiento excesivo de vello, en zonas en las que las mujeres no suelen tener, ocasionados por los niveles elevados de testosterona.



### Acné

En el rostro, pecho y parte superior de la espalda.



### Acantosis nigricans

Particularmente en los pliegues del cuello, en la ingle y debajo de los senos



### Alopecia

Afinamiento capilar o caída del cabello de patrón masculino



### Disfunción ovárica:

Anovulación  
Infertilidad

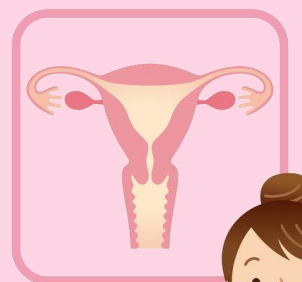
## Sabías que...



1 de cada 10 mujeres en edad reproductiva padece SOP en el mundo.

En México se estima que el 6% de las mujeres fértiles lo sufre.

Es una de las causas más comunes de consulta, tanto endocrinológica como ginecológica.



## Trastornos metabólicos como factores de riesgo:

- ⚠ Diabetes Mellitus Tipo II
- ⚠ Obesidad y sobrepeso.
- ⚠ Hipertensión arterial
- ⚠ Dislipidemia
- ⚠ Síndrome metabólico
- ⚠ Insulinorresistencia

## Transforma tu estilo de vida:



### Mantener un peso saludable:

Plan de pérdida de peso adaptado a las necesidades de cada una.



### Ejercicio físico:

Al menos 30 min al día, tres veces por semana



### Hábitos de alimentación saludables:

Dieta low carb y con alimentos de bajo índice glucémico.