

Síndrome de Ovario Poliquístico

Toma Acción

MOVIMIENTO DIARIO

30 minutos de ejercicio diario puede mejorar la pérdida de peso, regular el ciclo menstrual y mejorar niveles de azúcar en sangre. ¡Cualquier forma de movimiento cuenta! Intenta los siguientes ejercicios:

- Jardinería
- Senderismo o Caminar
- Baile
- Ciclismo
- Yoga
- Natación
- Escaleras

PLATILLOS SANOS INTEGRALES Y SIN PROCESAR

Debido al hecho de que las mujeres con SOP tienen un mayor riesgo de azúcar en sangre elevada y aumento de peso, es importante saber cuándo y qué comer.



SUEÑO REGULAR Y REPARADOR

Una adecuada higiene de sueño es importante para el control de peso y niveles de azúcar en sangre.

Evita tomar siestas durante el día, ingerir cafeína y alcohol tarde y uso nocturno de tecnología. Mantén horarios de dormir y levantarse regulares con 7-9 horas de sueño cada noche.

ESTRÉS Y BIENESTAR MENTAL

Yoga, meditación o escribir en un diario pueden ayudar a calmar tu mente. Amigos, grupos de comunidad y voluntariados pueden servir de apoyo y ayudar a mantenerte positiva y conectada.

Si tienes preocupaciones o preguntas sobre tu salud o síntomas de SOP, contacta a tu médico.



El Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP) es un desorden hormonal común en mujeres de edad reproductiva. Mujeres con SOP tienen un exceso de hormonas masculinas, también conocidas como andrógenos. Esto causa irregularidad en la ovulación y en el periodo.

Los síntomas incluyen:

- Periodos irregulares
- Exceso de vello en la cara, espalda y/o pecho
- Pérdida de cabello
- Acné
- Aumento de peso
- Resistencia a la insulina (dificultad en la regulación de glucosa en sangre)

Algunas complicaciones pueden incluir:

- Infertilidad
- Diabetes gestacional o tipo II
- Síndrome metabólico
- Cáncer o sangrado uterino
- Depresión, ansiedad, trastornos alimenticios
- Apnea del sueño

QUE COMER

- Come regularmente y no te saltes comidas. Comer regularmente ayudará a estabilizar niveles de azúcar en sangre a lo largo del día.
- Incluye más alimentos altos en fibra, proteína de calidad y compuestos anti-inflamatorios
- Alimentos altos en fibra: avena de corte afilado, frijoles y legumbres, hojas verdes oscuras, quinoa, arroz integral
- Proteínas de calidad: tofu, tempeh, cacahuates y almendras
- Alimentos anti-inflamatorios: frutas (moras azules, fresas, manzanas), brócoli, betabel, tomates



¿Sabías qué?

Mujeres con SOP tienen un mayor riesgo de presentar Apnea Obstructiva del Sueño.

AOS provoca interrupciones en el sueño debido al cierre de las vías respiratorias y la reducción del flujo de aire en el cuerpo.

A pesar de que roncar puede ser un indicador de AOS, puedes tener AOS aunque no ronques.

Mujeres con SOP y AOS pueden tener niveles más altos de azúcar en sangre y colesterol. Esto puede incrementar el riesgo de diabetes y enfermedad cardiovascular. Tratamiento de la apnea del sueño puede mejorar los resultados y aumentar la calidad de vida.