

10 consejos para convivir con el síndrome de ovarios poliquísticos (SOP)



1 **Consulta a tu ginecólogo.**

Si tienes reglas irregulares, acude a tu especialista habitual, quien, con una exploración, análisis, y/o ecografía puede ayudarte con un diagnóstico.

2 **Un estilo de vida saludable, tu mejor aliado.**

La modificación del modo de vida es clave en la restauración de los ciclos ovulatorios.

3 **Cuida tu alimentación.**

Reduce la ingesta de patatas, miel, azúcar o glucosa pura, arroz, pan y pasta. Evita la mantequilla, quesos grasos y carnes rojas, cafeína, y bebidas azucaradas. Y consume más legumbres, cereales integrales, frutas, verduras, carnes blancas magras, frutos secos, pescados y aceite de oliva.

4 **Vigila tus niveles de azúcar.**

En el caso de pacientes con altos niveles de insulina, fármacos como la metformina ayudan a disminuirlos, además de contribuir a regularizar los periodos, a bajar de peso y prevenir la diabetes tipo II.

5 **Intenta controlar tu peso.**

La pérdida de peso puede ayudar a aliviar los cambios hormonales relacionados con el SOP. Para lograrlo, vigila el tamaño de las porciones que ingieres; tómate tu tiempo para comer; y apuesta por fruta o yogurt entre horas.

6 **Realiza ejercicio físico.**

La actividad física habitual contribuye a controlar tu peso, sentirte mejor y reducir los niveles de azúcar y colesterol en la sangre. Lo ideal sería pasear, nadar, montar en bici...durante 20-60 minutos de 3 a 5 veces a la semana.

7 **No fumes.**

El tabaco es un factor de riesgo de la diabetes y otras enfermedades crónicas asociadas al SOP.

8 **Las hormonas, bajo control.**

Los métodos anticonceptivos orales contienen hormonas que ayudan al cuerpo a corregir el desequilibrio hormonal, a disminuir la testosterona, a regular los periodos menstruales, y a reducir el riesgo de cáncer de endometrio.

9 **Combate algunos síntomas.**

Los antiandrógenos bloquean la acción de las hormonas masculinas, por lo que ayudan a reducir los síntomas de androgenismo, como la alopecia o el acné. Por ejemplo, el exceso de vello se puede combatir con un fármaco llamado espironolactona, aunque también puedes optar por la depilación o la decoloración.

10 **Mantente positiva.**

Aunque no veas resultados a corto plazo, un estilo de vida saludable está beneficiando a tu organismo. Si tu deseo es ser madre, no pierdas la esperanza porque hay mujeres con SOP que se quedan embarazadas espontáneamente y otras que lo consiguen con tratamientos de fertilidad con inseminación artificial o fecundación in vitro.