

Comprender los Períodos

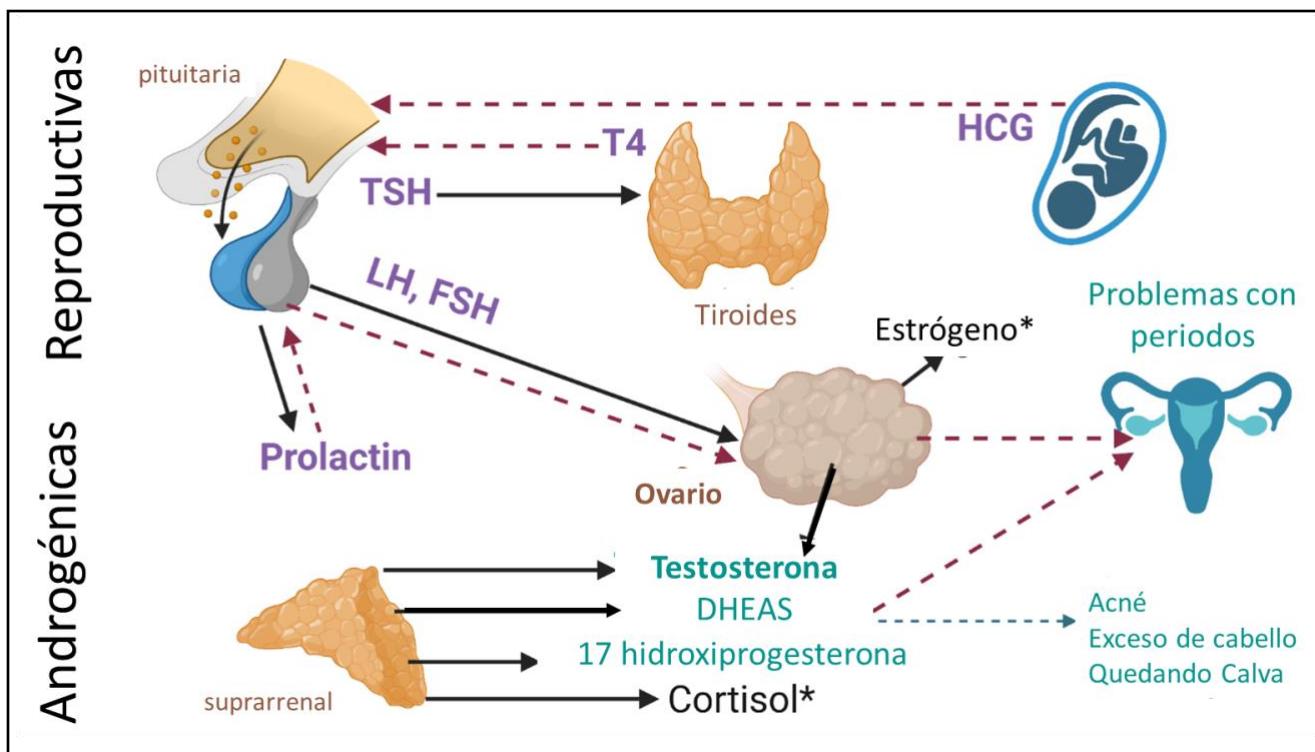
Paso 1: Diagnóstico: ¿Por qué mis períodos son irregulares? (No una vez al mes)

Causas No-Hormonales: Diferente formación del útero o la vagina, cambios en los genes (cromosomas)

Causas Hormonales:

Reproductivas	
Causa	Patrón hormonal
Ovario no funciona	LH, FSH altas y estrógeno bajo
Las hormonas LH y FSH no funcionan	LH, FSH, estrógeno y testosterona bajas
Hipotiroidismo (bajo)	TSH alto y T4 normal o bajo
Hipertiroidismo (alto)	TSH bajo y T4 alto
Prolactinoma (hormona de la lactancia)	Prolactin alto ($> 30 \text{ mg/dL}$)
Embarazada	HCG alto
Prematuridad de las hormonas del período	Hormonas normales solo los primeros 1-3 años de su primer período.

Androgénicas (hormonas con propiedades de tipo masculino: crecimiento del vello facial y corporal, acné, voz más grave)	
Causa	Patrón hormonal
Síndrome de Ovario Poliquístico	Testosterona alta
Problema de enzimas suprarrenales (raro)	El patrón más común es que 17 hidroxiprogesterona es alta
Tumor suprarrenal (extremadamente raro)	DHEAS alto (más del 25 % por encima del límite superior de lo normal)
Cushing's (extremadamente raro)	Cortisol alto más de una vez



Notas: _____

Comprensión del Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP)

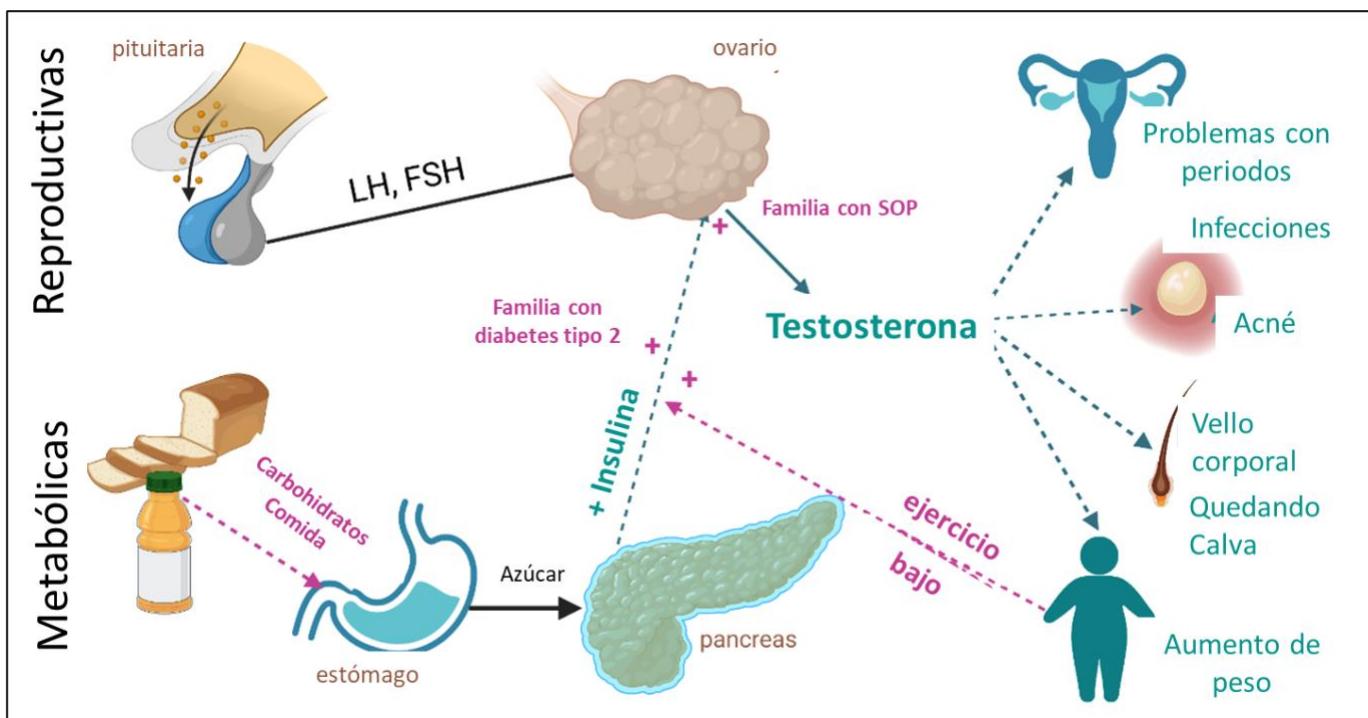
El SOP es una condición en la que la testosterona es alta, lo que provoca períodos irregulares (no mensuales) y cambios en la piel. La testosterona es alta debido a la insulina alta ,o que el ovario cree que la insulina es alta.

Causas de insulina alta:

- Si su familia tiene diabetes tipo 2, su insulina no funciona bien, por lo que tiene que producir insulina adicional.
- Si su familia tiene SOP, el ovario piensa que la insulina está alta incluso si es normal.
- Ciertos medicamentos pueden elevar la insulina.

Hábitos que aumentan la insulina:

- Comer alimentos azucarados: dulces, postres.
- Comer demasiados alimentos con demasiados carbohidratos: arroz, pasta, pan, tortillas de harina.
- Beber bebidas azucaradas, incluidos jugos, refrescos, bebidas energéticas y bebidas de café.
- No hacer ejercicio
- No dormir lo suficiente por la noche
- Ronquidos con dificultad para respirar por la noche



Condiciones Asociadas con SOP

La insulina alta, la testosterona alta y la combinación de los dos causan problemas de salud.

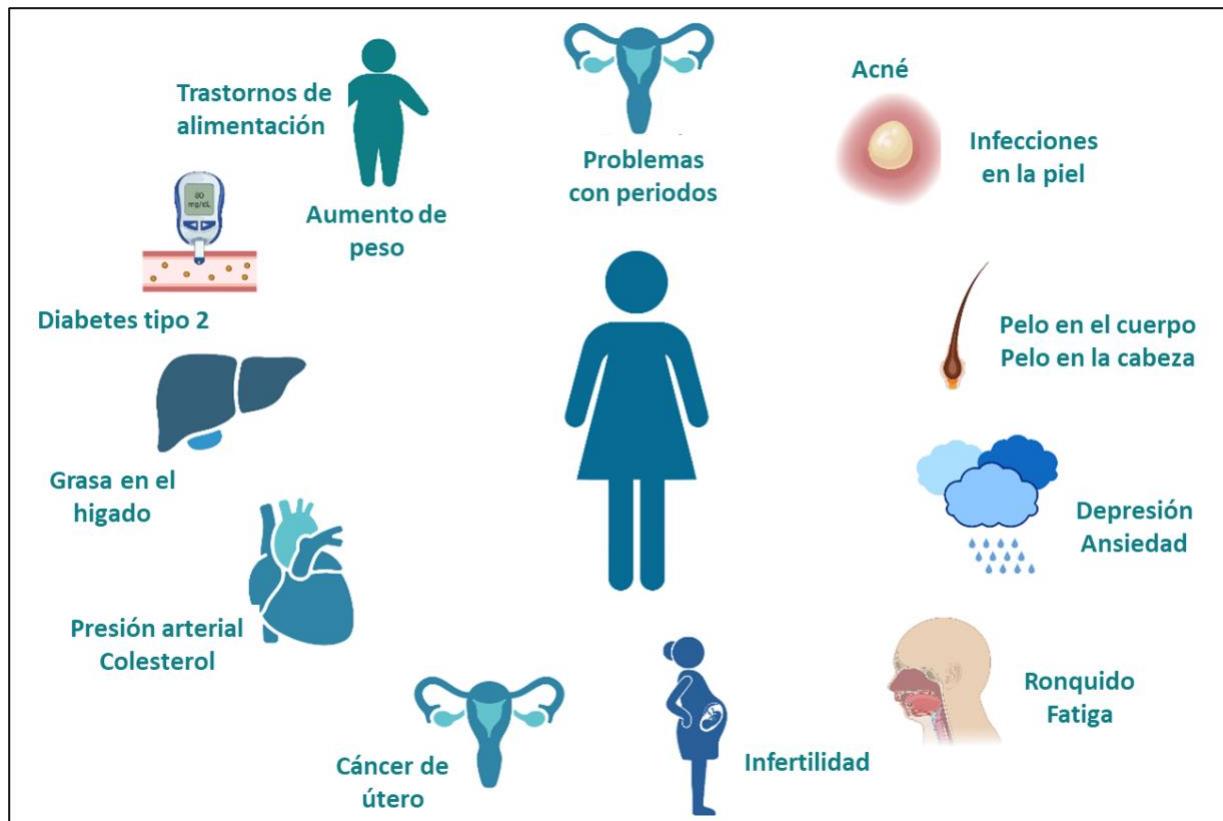
Piel: La testosterona alta con el síndrome de ovario poliquístico puede empeorar el acné. Puede haber un crecimiento adicional de vello en la cara y el cuerpo, y pérdida de cabello en la cabeza, de la misma manera que un hombre se queda calvo. Algunas mujeres tienen infecciones en las axilas, la ingle y debajo de los senos. La insulina alta puede causar piel oscura en la parte posterior del cuello, las axilas y la ingle.

Condiciones metabólicas: Muchos de los riesgos, como la diabetes tipo 2, la enfermedad del hígado graso, la presión arterial alta y el colesterol, y los ronquidos con dificultad para respirar (apnea del sueño) pueden estar relacionados con el exceso de peso y la insulina.

Estado de ánimo: Los trastornos del estado de ánimo, la ansiedad o la alimentación pueden ser más probables en mujeres con síndrome de ovario poliquístico. Algo de esto puede estar relacionado con cómo te sientes acerca de tu apariencia.

Infertilidad: La infertilidad (no poder quedar embarazada) es común, pero puede tratarse fácilmente cuando esté lista para tener un bebé. Con el síndrome de ovario poliquístico también es más fácil quedar embarazada cuando se es mayor. Pero el síndrome de ovario poliquístico no es un método anticonceptivo y aun así puedes quedar embarazada.

Cáncer: El riesgo de cáncer de endometrio (revestimiento del útero) es mayor en mujeres con síndrome de ovario poliquístico, pero se puede prevenir con medicamentos, especialmente con un diagnóstico temprano de síndrome de ovario poliquístico. No existe un mayor riesgo de cáncer de mama o de ovario.



Tratamiento del SOP

Objetivo: Mantenerte saludable y sentirte bien contigo mismo

Piel: Hormonas con estrógenos, espironolactona, accutane, antibióticos, cremas. Champú con minoxidil para la caída del cabello en la cabeza. Amlactin para disminuir la piel oscura.

Riesgo metabólico: Cambios en los alimentos para disminuir el azúcar, ejercicio, dormir lo suficiente, corregir los ronquidos, metformina, medicamentos para bajar de peso, cirugía bariátrica.

Estado de ánimo: Asesoramiento, apoyo de otras personas, medicina.

Cáncer: El objetivo son períodos regulares o períodos reducidos debido a la medicación. Cualquier hormona. Está bien probar cambios en el estilo de vida o metformina.

