



Menú de tratamiento para el SOP – Katie McKenney, MD

Salud del Sistema Reproductivo	Salud Metabólica	Salud Conductual e Imagen Corporal
<p>Obtén más información sobre la salud del ciclo menstrual</p> <ul style="list-style-type: none"> - hablar con un médico sobre cómo el SOP afecta la salud reproductiva - Aprende sobre el registro y seguimiento del ciclo menstrual - Realizarse pruebas para determinar si está ovulando - Realizarse pruebas para evaluar el eje de comunicación cerebro-ovario - Realizarse pruebas de hormonas andrógenas (testosterona y DHEA-S; solo válidas si no se usan hormonas o bloqueadores hormonales) 	<p>Obtenga más información sobre la salud metabólica y los riesgos para la salud a largo plazo.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Hable con un médico sobre el significado del SOP para la salud a largo plazo - Pruebas de resistencia a la insulina / diabetes: HbA1c, prueba de tolerancia a la glucosa - Revise su perfil de colesterol. - Revise su función hepática y renal. 	<p>Evaluación y tratar trastornos del estado de ánimo o ansiedad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Psicoterapia o terapia psicológica - Consultar con un psiquiatra - Medicamentos antidepresivos - Medicamentos contra la ansiedad (ISRS, IRSN, buspirona)
<p>Proteger el endometrio (prevenir la hiperplasia endometrial y el cáncer)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aprende sobre el registro y seguimiento del ciclo menstrual - Usar ciclos de píldoras de progesterona para provocar la menstruación - Usar anticonceptivos hormonales (píldora, parche, anillo vaginal, implante de brazo, dispositivo intrauterino-DIU, inyección) 	<p>Tratar la resistencia a la insulina</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consultar con un dietista sobre enfoques nutricionales - Actividad física - Metformina - Anticonceptivos que contienen estrógeno - Inositol (suplemento) 	<p>Mejorar la cantidad y calidad del sueño</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consultar con un psicólogo de la salud para obtener estrategias para tratar el insomnio - Consultar con un psiquiatra sobre los medicamentos para tratar el insomnio - Una referencia para un estudio del sueño
<p>Evaluación y tratamiento de la infertilidad</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pruebas de ovulación - Pruebas de reserva ovárica (análisis de sangre: AMH, FSH, estradiol) - Ultrasonido pélvico para evaluar el útero - Prueba de HSG para evaluar las trompas de Falopio - Metformina para ayudar a promover la ovulación - Control de letrozol (píldora para inducir la ovulación) - Derivación para cuidados avanzados de fertilidad (inducción de la ovulación monitorizada, inseminación intrauterina o FIV) 	<p>Evaluación y tratamiento de los trastornos respiratorios del sueño (apnea obstructiva del sueño)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Completar un cuestionario de detección - Una referencia para un estudio del sueño 	<p>Afrontar los trastornos alimentarios</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consulta con un psicólogo de la salud sobre la relación con la comida - Consulta con un dietista registrado sobre las estrategias de alimentación consciente/"intuitiva" y por qué creencias culturales como "el mito de la delgadez" y "el ideal de la belleza" son dañinos
<p>Optimizar la salud para el embarazo</p> <ul style="list-style-type: none"> - Revisar los medicamentos y otras condiciones de salud para la seguridad del embarazo - Suplementación con ácido fólico - Revisar cómo "intentar concebir" para optimizar las posibilidades de embarazo - Aprenda sobre las pruebas genéticas preconcepcionales (prueba de portadores) 	<p>Objetivo de pérdida de peso (opcional: ¡el peso no es un indicador directo de salud!)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Consultar con un dietista sobre enfoques nutricionales - Actividad física - Una referencia para medicamentos para bajar de peso 	<p>Tratar problemas de piel, cabello e imagen corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una referencia a un dermatólogo para ayudar a tratar el acné, el crecimiento de vello no deseado, la caída del cabello, la decoloración de la piel y los abscesos en la piel - Anticonceptivos que contienen estrógeno - Espironolactona - Consultar con un psicólogo de la salud sobre la imagen corporal