

# Evento Comunitario Educativo Sobre el Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP), 21 de septiembre de 2025



University of Colorado  
Anschutz Medical Campus

## **SOP y la Menopausia: Lo Que Necesitas Saber** **Genevieve Hoffman, NP and Noy Phimphasone-Brady, PhD**

A medida que las personas con ovarios envejecen, el cuerpo y las hormonas cambian. Si tienes síndrome de ovario poliquístico (SOP), quizás te preguntes cómo afecta esto a la menopausia.

Esto es lo que sabemos:

### **Cómo cambia el SOP con la edad**

- Los ciclos suelen volverse más regulares hacia el final de la edad reproductiva.
- Los ovarios se reducen de tamaño y el número de folículos disminuye.
- Los síntomas de los niveles altos de andrógenos (como el acné o el exceso de vello) suelen mejorar a partir de los 30 años.
- Incluso después de la menopausia, los niveles de andrógenos pueden permanecer un poco más altos en personas con SOP en comparación con otras.

### **Comprender la transición a la menopausia**

- La perimenopausia comienza cuando tus ciclos cambian (más de 7 días de diferencia con tu patrón habitual). Una vez que hayas pasado 12 meses sin un menstruar, estarás oficialmente en la menopausia.
- Para las personas con SOP, esto puede ser confuso, ya que los ciclos irregulares suelen comenzar a una edad mucho más temprana.

### **Consideraciones de salud**

- Las personas con SOP pueden tener un mayor riesgo de sangrado abundante o irregular durante la perimenopausia. Si el sangrado es prolongado (más de 7 días) o abundante (usando más de 6-8 productos menstruales por día o expulsando con frecuencia coágulos mayores de una moneda de 25 centavos, o sangrado que resulta en anemia/recuento sanguíneo bajo), debes ser evaluada por un ginecólogo.
- El aumento de peso y la pérdida de masa muscular son comunes para todos durante la mediana edad. Debido a que el SOP aumenta el riesgo de obesidad, diabetes y enfermedades cardíacas, los hábitos saludables se vuelven especialmente importantes.
- Las personas con SOP tienen un riesgo especialmente mayor de diabetes y alteración de la tolerancia a la glucosa (a veces conocida como prediabetes) durante la perimenopausia deberían realizarse exámenes de detección anualmente.

### **Atención y tratamiento de los síntomas**

- Hay una variedad de tratamientos disponibles para los síntomas molestos de la menopausia (como sofocos, problemas para dormir, cambios de humor).
- La terapia hormonal para la menopausia (THM) es segura para la mayoría de las personas. Puede conllevar pequeños riesgos (como coágulos de sangre o cáncer de mama con ciertos tipos), pero también reduce los riesgos de pérdida ósea, diabetes y muerte prematura para muchas personas menores de 60 años.

### **Preguntas que debe hacerse**

- ¿Han cambiado sus síntomas de SOP a medida que envejece?
- ¿Sus síntomas de la menopausia son diferentes a los de amigos o familiares sin SOP?
- ¿Qué te ayuda a sentirte mejor durante esta etapa?