



## EL SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO Y TU PIEL: UNA GUÍA PARA ADOLESCENTES Y ADULTOS

El síndrome de ovario poliquístico (SOP) es una afección común que puede afectar la piel y el cabello. Estos cambios son tratables y hay muchas opciones disponibles para ayudar a mejorar los síntomas, la salud de la piel y el autoestima. Esta guía explica los principales problemas de la piel en el SOP y los tratamientos que funcionan mejor para ellos.

### 1. ACNÉ:

*¿Por qué sucede?* Los niveles más altos de ciertas hormonas (andrógenos) pueden hacer que las glándulas sebáceas sean más activas, lo que provoca acné en la cara, el pecho o la espalda.

- *Tratamientos:*

- **Jabones y cremas faciales:** Los productos con peróxido de benzoilo o retinoides tópicos (como adapaleno o tretinoína) pueden ayudar. Se pueden usar cremas recetadas con antibióticos (como clindamicina) para el acné inflamatorio.

- **Píldoras anticonceptivas:** Los anticonceptivos orales combinados (AOC) suelen ser la primera opción para el acné moderado a severo en el SOP. Ayudan a equilibrar las hormonas y pueden mejorar el acné en varios meses.

- **Antiandrógenos:** Se pueden agregar medicamentos como la espironolactona si las píldoras anticonceptivas por sí solas no son suficientes. Estos bloquean los efectos de los andrógenos y pueden ayudar con el acné y el vello no deseado en la cara/cuerpo.

- **Otras opciones:** Para el acné severo con cicatrices, se puede considerar la isotretinoína. Requiere evaluación y seguimiento con dermatología.

**Consejos:** Evita pellizcarte las espinillas, usa limpiadores suaves y ten paciencia. Los tratamientos para el acné hacen que tu piel sea más sensible al sol y pueden causar resequedad en la piel. Los protectores solares y las cremas hidratantes serán tus mejores aliados en este viaje. Recuerda: los tratamientos para el acné pueden tardar de 2 a 3 meses en mostrar resultados, tener paciencia es clave.

### 2. HIRSUTISMO (CRECIMIENTO DE VELLO NO DESEADO):

*¿Por qué sucede?* Los andrógenos en exceso pueden hacer que crezca vello grueso y oscuro en lugares como la cara, el pecho o el abdomen.

- *Tratamientos:*

- **Píldoras anticonceptivas:** Los AOC son el tratamiento de primera línea para la mayoría de los adolescentes y adultos jóvenes. Reducen los niveles de andrógenos y ayudan a retrasar el crecimiento de cabello nuevo.

- **Antiandrógenos:** Se puede agregar espironolactona, pero debe usarse con un método anticonceptivo confiable para evitar daños a un bebé en desarrollo.

- **Cremas tópicas:** La crema de eflornitina puede retrasar el crecimiento del vello facial, requiere de una receta médica.

- **Depilación:** El afeitado, la depilación con pinza o con hilo y la decoloración del vello son seguros pero temporales. Para obtener resultados más duraderos, se puede considerar la depilación láser o la electrólisis. Estos tratamientos pueden mejorar la autoestima y el estado de ánimo.



**Consejos:** Los tratamientos médicos retrasan el crecimiento de cabello nuevo pero no eliminan el cabello existente. Puede tomar al menos 6 meses notar una mejoría.

### 3. HIDRADENITIS SUPURATIVA (HS)

**¿Qué es?** La HS causa bultos o protuberancias dolorosas e inflamadas en áreas como las axilas, la ingle, debajo de los senos o las nalgas.

- *¿Qué ayuda?*

- **Diagnóstico temprano:** Cuéntale a tu proveedor de atención médica si tiene bultos dolorosos en las axilas, la ingle, debajo de los senos y/o las nalgas que van y vienen durante más de 6 meses. Esto es CLAVE para diagnosticar y tratar rápidamente la HS y obtener mejores resultados con el tratamiento.

- **Modificaciones en el estilo de vida:** Dejar de fumar y evitar la exposición al tabaco de segunda mano, controlar el peso y usar ropa holgada pueden ayudar a reducir la fricción y los brotes.

- **Medicamentos:** Es posible que se necesiten antibióticos tópicos u orales, jabones corporales (peróxido de benzoilo), medicamentos antiinflamatorios o inmunoterapia (biológicos) para casos moderados a severos.

- **Cuidado de la piel:** Use limpiadores suaves y vendajes protectores.

### 4. ACANTOSIS NIGRICANS

**¿Cómo se ve?** La acantosis nigricans (AN) aparece como placas oscuras y gruesas de piel aterciopelada, con mayor frecuencia en el cuello, las axilas o la ingle. Es común en el SOP y es un signo de resistencia a la insulina, lo que significa que el cuerpo tiene problemas para usar la insulina correctamente. Estos parches no son dañinos, pero indican un mayor riesgo de diabetes y otros problemas metabólicos.

- *Tratamientos:*

- **Cambios en el estilo de vida:** El tratamiento más importante es mejorar la sensibilidad a la insulina a través de una alimentación saludable, ejercicio regular y control de peso. Incluso los pequeños cambios pueden ayudar a aclarar la AN y reducir el riesgo de diabetes.

- **Medicamentos:** Si los cambios en el estilo de vida no son suficientes, se pueden usar medicamentos como la metformina para ayudar al cuerpo a usar mejor la insulina.

- **Cuidado de la piel:** La limpieza suave y la hidratación pueden ayudar a mantener la piel sana. Se pueden usar humectantes con exfoliantes (crema o loción CeraVe SA con ácido salicílico, Eucerin Roughness Relief con urea y ceramidas, crema Udderly Smooth con urea, Amlactin Daily con lactato de amonio, Gold Bond Ultimate Cream, Rough & Bumpy Skin con AHA, BHA y PHA) para mejorar la apariencia de la acantosis nigricans, pero el tratamiento de la resistencia a la insulina subyacente es lo más importante.

**Cuándo buscar ayuda:** Si la AN cambia rápidamente, se vuelven dolorosa aparece en lugares inusuales, informa a tu proveedor de atención médica.

**Bono:** Hidratar la piel y usar los exfoliantes mencionados anteriormente puede mejorar la piel áspera y ruga en las mejillas, los brazos y las piernas. Esto se llama queratosis pilaris (QP), también conocida como "piel de fresa".

### 5. ALOPECIA ANDROGÉNICA (ADELGAZAMIENTO DEL CABELLO):



*¿Por qué sucede?* Los niveles más altos de andrógenos pueden reducir el tamaño de los folículos pilosos, causando adelgazamiento del cabello en la parte superior o coronilla del cuero cabelludo.

- *Tratamientos:*

- **Minoxidil tópico:** Esta espuma o solución se aplica en el cuero cabelludo una o dos veces al día. Puede retrasar la caída del cabello y promover el crecimiento. Los resultados pueden tardar de 6 a 12 meses.
- **Antiandrógenos:** La espironolactona con píldoras anticonceptivas para ayudar a retrasar la caída del cabello.
- **Otras opciones:** Se puede considerar tomar minoxidil en pastillas en dosis bajas en casos seleccionados, pero puede causar el crecimiento del vello en otras áreas.
- **Seguridad:** Los antiandrógenos pueden causar defectos en el desarrollo de un bebé si se toman durante el embarazo, por lo que es esencial una anticoncepción eficaz.

## 6. PAPILOMATOSIS CONFLUENTE Y RETICULADA (PCR):

*¿Cómo se ve?* La PCR causa placas marrones en forma de red en el pecho, la espalda o el cuello.

- *Tratamiento:*

- **Antibióticos en pastillas:** La minociclina se usa a menudo durante 3 a 6 meses y puede ayudar a eliminar estos cambios en la piel.

**Mensajes para llevar a casa:** Los cambios en la piel y el cabello en el SOP son comunes y tratables.

- Los tratamientos toman tiempo: ten paciencia y sé constante.
- Los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a mejorar la piel y la salud en general.
- La anticoncepción efectiva es importante cuando se usan ciertos medicamentos.
- Habla con su proveedor de atención médica sobre las mejores opciones para ti.



Para obtener más información, consejos y recomendaciones sobre el cuidado de la piel, visita y sigue la cuenta de Instagram de la Dra. Carla Torres-Zegarra, **@DermaSkinMD**.