



SOP y el Embarazo: Lo Que Necesitas Saber

Katie McKenney, MD

El síndrome de ovario poliquístico (SOP) es común y muchas personas con SOP tienen embarazos saludables. Sin embargo, el SOP puede aumentar ciertos riesgos, por lo que es útil saber qué esperar y cómo cuidarse antes, durante y después del embarazo.

Antes del embarazo

- **Planifique con anticipación:** El síndrome de ovario poliquístico puede dificultar el embarazo, pero muchas personas conciben con o sin ayuda.
- **Chequeo de salud:** Se recomienda realizar pruebas de diabetes, presión arterial, colesterol, problemas de sueño (incluida la apnea obstructiva del sueño) y salud mental antes del embarazo.
- **El estilo de vida importa:** Una alimentación nutritiva, la actividad física regular y el manejo del estrés pueden mejorar la fertilidad y la salud del embarazo. Incluso pequeños cambios pueden marcar la diferencia.
- **Medicamentos:** La metformina se puede usar antes del embarazo para mejorar la salud metabólica, pero no se recomienda para prevenir complicaciones del embarazo una vez embarazada y generalmente se suspende al final del primer trimestre. Los agonistas del receptor de GLP-1 (semaglutida, tirzepatida, etc.) deben suspenderse mucho antes de la concepción.

Durante el embarazo

Las mujeres con SOP tienen una mayor probabilidad de sufrir ciertas complicaciones, incluso si son jóvenes y saludables. Estas incluyen:

- Diabetes gestacional (DMG)
- Presión arterial alta o preeclampsia
- Nacimiento prematuro (bebé nacido antes de tiempo)
- Tamaño de bebé pequeño o grande para la edad gestacional
- Parto por cesárea

Qué significa esto para ti:

- Es posible que necesites controles de azúcar en sangre y presión arterial más tempranos y frecuentes.
- Tu médico puede recomendar ecografías adicionales para monitorear el crecimiento de tu bebé.
- Salud mental y sueño: La ansiedad, la depresión y la apnea del sueño son más comunes con el SOP; informa a tu equipo de atención si presentas síntomas.



Después de la entrega

- Atención posparto: El SOP aumenta el riesgo de padecer diabetes tipo 2 y enfermedades cardíacas a lo largo de la vida. Asegúrese de asistir a sus consultas posparto y hacer la transición de la atención obstétrica a la atención primaria habitual.
- Metformina: Puede reiniciarse inmediatamente después del parto si se recomienda; este medicamento es seguro durante la lactancia.
- Peso y salud: Mantener el peso del embarazo después del nacimiento aumenta los riesgos a largo plazo. Mantener hábitos saludables después del parto es fundamental.
- Lactancia materna: Algunas personas con SOP enfrentan dificultades, pero el apoyo y la orientación pueden ayudar. La lactancia materna también puede reducir el riesgo de diabetes más adelante.
- Salud mental: La depresión posparto es común. Manténgase alerta a los cambios de humor y busque ayuda si es necesario.

Para tu bebé

La mayoría de los bebés se desarrollan bien, pero los bebés de padres con SOP pueden ser más propensos a necesitar cuidados adicionales al nacer o a tener un mayor riesgo de sufrir problemas de peso y metabólicos en el futuro. Un embarazo saludable, la lactancia materna si es posible y los hábitos saludables a largo plazo pueden reducir estos riesgos.

Conclusión clave: Tener SOP significa que es importante prestar más atención a su salud antes, durante y después del embarazo. Con una buena atención prenatal y hábitos saludables, la mayoría de las personas con SOP tienen embarazos seguros y bebés sanos.