



Opciones para manejar los períodos con síndrome de ovario poliquístico

El síndrome de ovario poliquístico (SOPQ) es una afección común causada por una combinación de factores genéticos y ambientales. Los ovarios de una persona con SOPQ son muy sensibles a los niveles de insulina y esto puede hacer que los ovarios funcionen de manera diferente que en personas sin SOPQ. Cuando alguien tiene síndrome de ovario poliquístico, los ovarios no liberan un óvulo cada mes (es decir, no ovulan). Sin una ovulación regular, es posible que no haya períodos menstruales, que se omitan algunos períodos menstruales, que sean irregulares o que haya sangrado muy abundante y prolongado. En el caso de las personas que tienen períodos irregulares, el tratamiento puede ayudar a detener el sangrado excesivo y mantener saludable el revestimiento del útero.

Hay muchas opciones para controlar los períodos con SOPQ. Estos tratamientos contienen progestina, que mantiene delgado el revestimiento del útero y lo protege de problemas futuros. El que elijas dependerá de lo que es importante para ti.

Para ayudarte a decidir, considera estas preguntas:

- ¿Tienes acné que te molesta y quieres una opción que te ayude con esto?
- ¿Te preocupa el exceso de vello en la cara y el cuerpo? ¿Se te está cayendo el pelo de la cabeza? ¿Quieres una opción que te ayude con estos síntomas?
- ¿Cómo te sientes al tomar medicamentos todos los días? ¿Preferirías usar algo que dure más tiempo?
- ¿Quieres una opción que pueda ayudarte a tener menos períodos menstruales o ninguno de manera segura?
- ¿Qué más es importante para ti?

Comparación de períodos menstruales regulares e irregulares

	Regular menstrual periods	Irregular menstrual periods
¿Con qué frecuencia?	Cada 21-45 días	Con mayor frecuencia que cada 21 días o menos que cada 45-90 días
¿Cuánto duran?	4-7 días de sangrado	8 o más días de sangrado o 1-2 días de solo manchado
¿Qué causa el sangrado?	Tanto en los períodos regulares como en los irregulares, los ovarios producen estrógeno. El estrógeno ocasiona que el revestimiento del útero se vuelva más grueso. Cada mes, el ovario libera un óvulo (ovulación) que produce la hormona progesterona. Si no quedas embarazada en ese ciclo, los niveles hormonales bajan, el revestimiento del útero se desprende y tendrás un período regular.	Si el ovario no libera un óvulo durante el mes, entonces el organismo no produce progesterona y el revestimiento del útero puede volverse demasiado grueso. El sangrado irregular ocurre cuando solo una parte del revestimiento del útero se desprende, mientras que otras partes se vuelven más gruesas. Los períodos omitidos ocurren porque no hay ovulación durante ese mes.

Opciones de tratamiento para controlar los períodos menstruales

	Opción de tratamiento	¿Cómo lo uso?	¿Qué sucede con el sangrado menstrual?	¿Ayuda con los cólicos?	¿Funciona como anticonceptivo?
Ayuda con el acné, el vello adicional en la cara y el cuerpo y la pérdida de pelo de la cabeza	Píldora 	Tomar 1 píldora todos los días	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando se utiliza de forma tradicional, tendrás un período regular cada mes 	Sí	Sí Tomar todos los días y no olvidar ninguna píldora
	Parche cutáneo 	El parche se cambia todas las semanas	<ul style="list-style-type: none"> • Generalmente más leve y menos doloroso • Se puede usar en dosis prolongadas o continuas para tener menos o ningún período programado 		Sí No funciona tan bien si pesas más de 198 libras
	Anillo vaginal 	Insertar anillo en la vagina todos los meses	<ul style="list-style-type: none"> • El revestimiento del útero se desprenderá entre 1 y 2 semanas después de la última píldora 		Sí Evitar los lubricantes a base de aceite y las cremas antilevaduras
Tomar cada 3 meses	Abstinencia de progesterona 	Tomar 1 comprimido cada día durante 10 días seguidos	<ul style="list-style-type: none"> • El revestimiento del útero se desprenderá entre 1 y 2 semanas después de la última píldora 	No	No
Opciones de acción prolongada	Implante 	Visita a la clínica para que lo inserten debajo de la piel en la parte superior del brazo	<ul style="list-style-type: none"> • Puede no tener sangrado o tener sangrado irregular 	No	Sí Métodos anticonceptivos más fiables
	DIU de progestina 	Visita a la clínica para que lo inserten en el útero	<ul style="list-style-type: none"> • Sin períodos o períodos más leves • Sin cólicos o menos cólicos 		
Otras opciones de comprimidos orales	Acetato de noretindrona (NETA) 	Tomar 1 comprimido todos los días	<ul style="list-style-type: none"> • Se puede usar en dosis prolongadas o continuas para tener menos o ningún período programado 	Sí	No
	Drospirenona, anticonceptivo oral que solo contiene progestina 	Tomar 1 comprimido todos los días	<ul style="list-style-type: none"> • Período menstrual cada mes • Se puede utilizar en dosis prolongadas o continuas 		Sí Tomar todos los días y no olvidar ningún comprimido
	Comprimido que solo contiene progestina 	Tomar 1 comprimido todos los días	<ul style="list-style-type: none"> • Puede no tener sangrado o tener sangrado irregular 		Sí Tomar a la misma hora todos los días y no omitir ningún comprimido
Inyección	Depo-Provera 	Inyección en el consultorio o en casa cada 3 meses	<ul style="list-style-type: none"> • Puede haber sangrado irregular en un principio, pero después es probable que no se presente sangrado 	Sí	Aplicarse la inyección cada 11-13 semanas

Más información



childrenscolorado.org/Gyn



720-777-2667



Children's Hospital Colorado
Here, it's different.™