

SOP E HÍGADO GRASO: LO QUE TODA MUJER DEBERÍA SABER

El síndrome de ovario poliquístico (SOP) es causado por un desbalance hormonal que puede originar períodos irregulares, exceso de andrógenos (acné, vello facial, caída del cabello), dificultad para quedar embarazada y aumento de peso y fatiga



EL SOP AFECTA AL 10% DE TODAS LAS MUJERES Y HASTA AL 13% DE LAS MUJERES HISPANAS

¿CÓMO SE DIAGNOSTICA EL SOP?

El diagnóstico se basa en síntomas, hormonas y/o ultrasonido. Usualmente se cumplen dos de estos criterios:

1

Ovulación irregular o ausente

Periodos menstruales infrecuentes o impredecibles.

2

Niveles elevados de andrógenos

Identificados por análisis de sangre o señales físicas.

3

Ovarios poliquísticos en ultrasonido

Ovarios con múltiples folículos pequeños que no maduran adecuadamente.

Los análisis de sangre incluyen pruebas de tolerancia a la glucosa y el índice HOMA-IR para evaluar resistencia a la insulina. También se revisan niveles hormonales como testosterona, andrógenos, estrógeno, hormonas tiroideas y LH; entre otros marcadores.

Los médicos de atención primaria suelen ser los primeros en sospechar SOP y pueden referir a ginecólogos, endocrinólogos o especialistas en fertilidad.

SÍNTOMAS DEL SOP



Periodos irregulares



Exceso de andrógenos: vello facial, acne, calvicie de patrón masculino



Dificultad para concebir



Más del 50% presenta problemas de peso



Fatiga



Cambios de humor

La detección temprana es clave para prevenir la progresión del hígado graso. Los profesionales de la salud deben evaluar de forma rutinaria el hígado y la glucosa. Para un diagnóstico adecuado, es fundamental la colaboración entre un endocrinólogo y un hepatólogo.

¿POR QUÉ EL SOP AFECTA AL HÍGADO?

El SOP suele estar acompañado de:

- Resistencia a la insulina
- Inflamación
- Sobrepeso u obesidad
- Síndrome metabólico

Estos factores aumentan el riesgo de desarrollar hígado graso metabólico.

Entre el 55% y el 80% de las mujeres con SOP tienen niveles elevados de insulina.

RIESGOS PARA LA SALUD

- Estudios muestran un riesgo **4 veces mayor** de enfermedad del hígado graso
- Riesgo de paro cardíaco **6-7 veces mayor**
- Más del 50% desarrolla diabetes antes de los 40 años
- Infertilidad
- Cáncer de endometrio

TRATAMIENTOS

- No existen tratamientos aprobados por la FDA específicamente para el SOP
- La metformina ayuda a disminuir la glucosa, mejorar la resistencia a la insulina y reducir la inflamación y acumulación de grasa en el hígado
- Mejoras en la alimentación e incremento en la actividad física



LIVER EDUCATION
ADVOCATES



HIGADOGRASO.ORG

COPYRIGHT © 2025 LIVER EDUCATION ADVOCATES