

NUTRICIÓN, ESTILOS DE VIDA Y SÍNDROME DE OVARIO POLIQUÍSTICO

AUTORA: FLORENCIA ANTONIA ÁLVAREZ OVALLE

ASESORA: CAMILA ALEJANDRA CARO GARAVITO

Licenciado en humanidades, lengua castellana en inglés. Maestría en Educación Bilingüe e inglés
como segunda lengua

COLEGIO MARYMOUNT MEDELLÍN

PROYECTO DE GRADO

29 de mayo de

2022

Tabla de contenidos

<i>Tabla de ilustraciones</i>	4
<i>Tabla</i>	5
<i>Resumen</i>	6
<i>Abstract</i>	7
<i>Introducción</i>	8
<i>Justificación</i>	9
<i>Pregunta de investigación</i>	11
<i>Objetivos</i>	11
General	11
Específicos	11
<i>Capítulo 1: Marco teórico</i>	12
Antecedentes	12
Síndrome de Ovarios Poliquístico	13
¿Qué es?.....	13
Causas	13
Síntomas y diagnóstico	14
Efectos y complicaciones.....	16
Tratamientos	19
Nutrición y estilos de vida	21
Nutrición equilibrada y saludable	21

	3
Nutrición y síndrome de ovario poliquístico	22
Estilo de vida saludable	25
Estilos de vida y síndrome de ovario poliquístico	27
Capítulo 2: Metodología	29
Enfoque	29
Para el desarrollo metodológico de esta investigación se aplicó el método de estudio mixto, el cual combina lo cuantitativo con lo cualitativo.	29
Instrumentación	30
Población.....	33
Capítulo 3: Análisis.....	35
Análisis	35
Análisis encuesta.....	35
Análisis Entrevistas.....	42
Análisis en conjunto: estilo de vida y nutrición.....	44
Conclusiones	47
Bibliografía y referencias	49
Anexos	54
Entrevista.....	54
Encuesta	56

Tabla de ilustraciones

Ilustración 1. Encuesta pregunta 1.....	35
Ilustración 2. Encuesta pregunta 2.....	36
Ilustración 3. Encuesta pregunta 3.....	37
Ilustración 4. Encuesta pregunta 4.....	38
Ilustración 5. Encuesta pregunta 5.....	39
Ilustración 6. Encuesta pregunta 6.....	40
Ilustración 7. Encuesta pregunta 7.....	41

Tabla

Tabla 1. Categorías 42

Resumen

El síndrome de ovario poliquístico es uno de los síndromes que afecta con mayor frecuencia a las mujeres. Es un trastorno hormonal relacionado a los cambios en los niveles hormonales de las hormonas sexuales femeninas, estrógeno y progesterona, y a los cambios en los niveles del andrógeno, hormona masculina presente en pequeñas cantidades en la mujer. La causa específica de este síndrome es desconocida, pero, se cree que es provocado por un conjunto de factores genéticos, ambientales y endocrinológicos. Debido a esto, el síndrome se presenta de diferente manera en cada mujer, por esto, no hay un tratamiento definido para recetar a mujeres con SOP, sino, un tratamiento para cada una en específico acorde a los síntomas que presenten.

Esta investigación tuvo como objetivo analizar cómo la nutrición y los estilos de vida inciden en el SOP. Se realizó una investigación mixta, la cual combinó una metodología cuantitativa y cualitativa con el fin de conocer y comprender la población de estudio, mujeres en edad fértil en Medellín, y, cómo influye la nutrición y estilos de vida en el desarrollo del SOP.

Con este proyecto se pudo evidenciar que, en la mayoría de los casos, mantener un estilo de vida saludable y una nutrición adecuada ayuda a disminuir los riesgos de presentar algunas complicaciones ligadas al síndrome tales como obesidad, resistencia a la insulina y diabetes tipo II, e incluso de desarrollar el síndrome de ovario poliquístico. Por lo que, mantener nutrición y estilo de vida saludable es clave para tener una buena calidad de vida.

Palabras clave: síndrome de ovario poliquístico, trastorno hormonal, nutrición, estilo de vida.

Abstract

Polycystic ovary syndrome is one of the most common syndromes affecting women. It is a hormonal disorder related to changes in hormone levels of the female sex hormones, estrogen and progesterone, and changes in androgen levels, a male hormone present in small amounts in women. The specific cause of this syndrome is unknown, but it is believed to be caused by a combination of genetic, environmental and endocrinological factors. Because of this, the syndrome presents itself differently in each woman, so there is no defined treatment to prescribe for women with PCOS, but rather a treatment for each specific woman according to the symptoms they present.

The objective of this research was to analyze how nutrition and lifestyle affects PCOS. A mixed research was conducted, which combined a quantitative and qualitative methodology to know and understand the study population, women of childbearing age in Medellin, and how nutrition and lifestyles influence the development of PCOS.

With this project it became evident that, in most cases, maintaining a healthy lifestyle and proper nutrition helps to reduce the risks of presenting some complications related to the syndrome such as obesity, insulin resistance and type II diabetes, and even developing polycystic ovary syndrome. Therefore, maintaining a healthy nutrition and lifestyle is key to having a good quality of life.

Key words: polycystic ovary syndrome, hormonal disorder, nutrition, lifestyle.

Introducción

El presente trabajo expone el efecto de la nutrición y el estilo de vida afectan el síndrome de ovario poliquístico en mujeres de 15 a 49 años en Medellín. Para este fin se ha buscado describir el síndrome de ovarios poliquístico: síntomas, efectos y causas por las que este es el síndrome más común en mujeres fértiles, investigar la manera en la que la nutrición y el estilo de vida puede influir en el síndrome de ovarios poliquístico en una muestra poblacional extraída de mujeres de 15 a 49 años en la ciudad de Medellín, para luego, formular estrategias y recomendaciones desde la nutrición y estilo de vida saludables que favorezcan la prevención de ovarios poliquístico en las mujeres de 15 a 49 años.

El tema abordado es de relevancia para el mundo actual, debido a que es una condición que afecta a 1 de cada 10 mujeres en edad fértil (OASH Oficina para la Salud de la mujer , 2021). Además, según un artículo publicado el 2015 por Scielo, una cooperativa de publicación electrónica de revistas científicas en Latinoamérica, en Medellín, el síndrome de ovario poliquístico es el síndrome más común en mujeres en edad fértil. Por esta razón, se considera prudente indagar, examinar y exponer maneras eficaces de llevar un estilo de vida saludable padeciendo este síndrome (Facio-Lince García, Pérez-Palacio, Molina-Valencia., & Martínez-Sánchez., 2015). Todo esto con el fin de brindarle una mejor calidad de vida a las mujeres que lo padezcan, y, a la vez de educar a la sociedad, normalizando la condición y preparando a futuras personas que lo puedan llegar a sufrir.

El texto está compuesto por un marco teórico, donde se establecen las bases teóricas para la investigación. Luego, contiene la metodología, donde se define el enfoque y tipo de investigación a realizar. Posteriormente, se presentan los resultados, donde se exponen los hallazgos de la investigación. Finalmente, se realizan conclusiones, donde se sintetizan los descubrimientos de la investigación y se responde a las categorías construidas.

Justificación

El propósito primordial de esta investigación es analizar cómo la nutrición y el estilo de vida afectan el síndrome de ovario poliquístico en una muestra de veinticuatro mujeres de 15 a 49 años en la ciudad de Medellín, para luego formular estrategias y recomendaciones desde el campo de la salud para favorecer la prevención de mujeres que lo padezcan y disminuir los efectos que este conlleva como complicaciones cardiovasculares, metabólicas e infertilidad.

El tema abordado es de relevancia para el mundo actual, puesto que es una condición que afecta a 1 de cada 10 mujeres en edad fértil (OASH Oficina para la Salud de la mujer , 2021). Según un artículo publicado por Scielo, una cooperativa de publicación electrónica de revistas científicas en Latinoamérica, en Medellín el síndrome de ovario poliquístico es el síndrome más común en mujeres en edad fértil, debido a esto es necesario y prudente investigar, estudiar y exponer maneras eficaces de llevar una vida saludable padeciendo este síndrome (Facio-Lince García, Pérez-Palacio, Molina-Valencia., & Martínez-Sánchez., 2015). De esta manera, brindándole una mejor calidad de vida a las mujeres que lo padezcan, educando a la sociedad, normalizando y preparando a futuras personas que lo sufran.

Este trabajo se llevó a cabo con la motivación inicial de la investigadora, quien por motivos de interés personal debido a que posee seres queridos que padecen de la condición y se ha visto rodeada dentro de su círculo cercano, por personas que sufren del síndrome y se encuentran afectadas por los efectos que este síndrome implica; adicionalmente, la investigadora se encuentra en proceso de su etapa escolar en un colegio cuya población es mayoritariamente femenina, la cual incluye estudiantes, docentes, administrativos y madres de familia, quienes son parte de la muestra poblacional de este estudio, lo que le genera una motivación extra para analizar esta condición e intentar mejorar la salud y estilo de vida de todas las mujeres que la acompañan día a día.

Finalmente, porque la investigadora a futuro desea estudiar Medicina y el enfoque de este proyecto

trata problemas de la salud, por lo que ella podrá comenzar a generar y desarrollar conocimientos básicos en el área, habilidades de investigación, análisis y de pensamiento crítico, y de alguna manera la preparará para lo que se viene a futuro en su carrera.

Al finalizar esta investigación, más allá de generar conocimiento, se tratará de difundir una recopilación de información clave y esencial ya existente, junto con estrategias y recomendaciones para mejorar las condiciones de vida de mujeres entre 15 a 49 años que padezcan síndrome de ovario poliquístico y que vivan en Medellín, Colombia.

Pregunta de investigación

¿Cómo la nutrición y el estilo de vida afecta el síndrome de ovario poliquístico en mujeres de 15 a 49 años en Medellín?

Objetivos

General

Analizar cómo la nutrición y el estilo de vida afecta el síndrome de ovario poliquístico en mujeres de 15 a 49 años en la ciudad de Medellín.

Específicos

1. Describir el síndrome de ovario poliquístico, sus causas, efectos y síntomas más comunes en mujeres en etapa fértil.
2. Estimar el efecto de la nutrición y el estilo de vida en una muestra poblacional de mujeres en etapa fértil entre los 15 a 49 años de la ciudad de Medellín que padecen síndrome de ovario poliquístico.
3. Recopilar estrategias y recomendaciones que puedan ser aplicadas en los estilos de vida saludable y nutrición para una muestra poblacional de mujeres en etapa fértil de la ciudad de Medellín que padezcan síndrome de ovario poliquístico.

Capítulo 1: Marco teórico

Antecedentes

El Doctor Carlos Jaramillo, Médico Funcional, fundador del Instituto de Medicina Funcional y líder en su rama en el territorio hispano, publicó un video el 25 de octubre del año 2020, llamado *Síndrome de Ovario Poliquístico ¿Qué lo causa?*, donde expone que este es un síndrome que aún no se conoce con exactitud por qué se origina, y que este se puede analizar y entender desde diferentes perspectivas (el tratamiento y enfoque que el endocrino, el médico funcional o el nutricionista le dan, puede variar). Asimismo, expone que este síndrome es el resultado de un conjunto de síntomas y trastornos presentes en la mujer.

Entre estos síntomas se puede presentar: hirsutismo (crecimiento de vellos), aumento de peso, alteraciones en la menstruación, acné, infertilidad, niveles alterados de testosterona e insulina. Y, explica que no todas las pacientes desarrollan todos los síntomas (algunas desarrollan unos y otras otros, ya que no se presenta exactamente igual en todas las mujeres). Además, que existen dos posibles causas para este síndrome; la primera dice que es por una mala alimentación, y la segunda es porque la paciente tenga una mala flora intestinal, lo que no permite que el cuerpo humano recicle adecuadamente los andrógenos, produciendo una alteración en los niveles de estos, y adicionalmente produciendo una inflamación, la cual aumenta la insulina, produciendo una resistencia a esta, y ambos efectos de la mala flora intestinal pueden llevar al desarrollo del síndrome de ovario poliquístico (Jaramillo, 2020).

Síndrome de Ovarios Poliquístico

¿Qué es?

El síndrome de ovario poliquístico es un trastorno hormonal muy común en mujeres en edad fértil, 15 a 49 años, el cual está relacionado a los cambios en los niveles hormonales del estrógeno y la progesterona (hormonas sexuales femeninas las cuales controlan los ciclos menstruales) y del andrógeno (hormona masculina presente en pequeñas cantidades en la mujer para ayudar con el metabolismo y la sexualidad). Estas alteraciones en los niveles hormonales imposibilitan la liberación de óvulos maduros todos los meses, como es usual en un ciclo menstrual regular. Por lo que, generalmente las mujeres con esta condición no menstrúan todos los meses del año (debido a las alteraciones hormonales, algunos meses menstrúan, otros meses no e incluso puede menstruar dos veces en el mismo mes) y este desequilibrio las hace más propensas a ser infértiles, a desarrollar problemas cardiovasculares, cerebrovasculares y metabólicos.

Causas

Hasta el día de hoy, no se ha podido conocer con exactitud la causa específica del síndrome de ovario poliquístico. Sin embargo, se cree que es provocado por una combinación de factores genéticos, endocrinológicos y ambientales, y que la mayoría de estos son provocados por una alta e inusual producción de andrógenos en la mujer.

Los factores más comunes que pueden influir en su desarrollo son:

- **Resistencia a la insulina:** la insulina es la hormona encargada de convertir los alimentos en azúcar (energía) (KidsHealth, s.f.). La resistencia a esta se da cuando las células ya no son capaces de responder correctamente a sus señales, y, por ende, los niveles de esta hormona aumentan en la sangre. Esto altera al organismo, dejándolo más susceptible a desarrollar síndrome de ovario poliquístico, y adicionalmente este

puede traer diversas repercusiones en el metabolismo y contribuir al desarrollo de obesidad, de síndrome metabólico y de enfermedades cardiovasculares. De hecho, según un artículo publicado por Natalben en el 2020, entre el 50% y 70% de mujeres que padecen este síndrome presentan resistencia a la insulina (Natalben, 2020), lo que demuestra que este es uno de los factores más comunes y determinantes que se presentan en pacientes con este síndrome.

- **Exceso de andrógeno:** los ovarios producen niveles anormales de andrógeno. Como mencionado anteriormente, estos son los responsables del desarrollo de características masculinas en la mujer. Si hay un exceso de este, la mujer desarrolla hirsutismo (crecimiento excesivo de vello en el rostro, pecho, abdomen o muslos) y acné. El cual es un síntoma usual en mujeres con SOP (Síndrome de ovario poliquístico, 2020).

Como mencionado anteriormente en los antecedentes, este síndrome no se presenta con la misma intensidad ni de la misma manera en todas las mujeres, por lo que es fundamental que esta tenga un chequeo integral (revisión de antecedentes, exámenes físicos y médicos de todos los posibles sistemas y órganos afectados), para así poder determinar cuales factores la están afectando específicamente, para poder tratarla correctamente, brindándole a su tratamiento un enfoque de acuerdo con su propia condición.

Síntomas y diagnóstico

Este síndrome al afectar diferentes órganos y sistemas, como el páncreas, hígado, cerebro, sistema cardiovascular, sistema reproductivo y grasa corporal, puede presentarse de diversas maneras en cada mujer, por lo que existe una pluralidad de síntomas que este síndrome produce.

Algunos de estos son:

- Hirsutismo
- Incremento de peso (obesidad)
- Alteraciones en menstruación
- Acné
- Infertilidad
- Testosterona e insulina aumentada
- Dolor pélvico
- Diabetes mellitus tipo 2
- Parches de piel oscura, engrosada y aterciopelada cerca de las axilas, ingle y el cuello (enfermedad conocida como acantosis nigricans o acantosis pigmentaria) (Mayo Clinic, 2020).
- Quistes en los ovarios

Para poder diagnosticar este síndrome, siempre se hace una revisión de los antecedentes familiares y se realiza un examen físico en el cual el médico revisa y busca signos de niveles altos de andrógeno, como un crecimiento excesivo de vello en ciertos lugares del cuerpo y acné, y realizará otros procedimientos rutinarios para verificar que todo esté en orden. Luego, se complementa con alguno de los siguientes procedimientos o exámenes para estar completamente seguros del padecimiento o no de esta condición:

- **Examen pélvico:** el médico insertará dos dedos sobre la vagina y hará presión en su abdomen para verificar si hay quistes en los ovarios y revisar los órganos reproductivos femeninos internos y externos (Oficina de Comunicaciones, 2019).
- **Ultrasonido/sonografía:** es una prueba la cual utiliza ondas sonoras para obtener imágenes de la zona pelviana, para luego poder determinar si los ovarios han crecido o

si se han desarrollado quistes en estos y para evaluar el espesor del endometrio (American Cancer Society, s.f.).

- **Análisis de sangre:** donde se mide y analiza los niveles de andrógeno, colesterol y azúcar en la sangre (Oficina de Comunicaciones, 2019).

Como mencionado anteriormente, esta condición debe ser controlada y es de suma importancia que la paciente reciba una atención completa, para así poder medicar y tratar cada órgano o sistema afectado correctamente, de esta manera mejorando la calidad de vida de la mujer y disminuyendo la probabilidad que esta sufra otros efectos ligados a este síndrome.

Efectos y complicaciones

Si bien el síndrome de ovario poliquístico es conocido por generar dificultades en la fertilidad de las mujeres, esta no es la única complicación que puede presentar. De hecho, como mencionado anteriormente, este síndrome afecta diferentes órganos y sistemas a lo largo del cuerpo humano, pero los más comunes son efectos metabólicos, cardiovasculares, cerebrovasculares y efectos en la fertilidad. Las complicaciones metabólicas son:

- **Obesidad y sobrepeso**
- **Resistencia a la insulina**
- **Diabetes mellitus tipo 2:** enfermedad crónica en que el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto. Al ser tipo 2, se refiere a que el cuerpo de la persona no produce suficiente insulina o es resistente a esta. Según un artículo publicado por Andrea Facio-Line García, María Isabel Pérez Palacio, Juliana Lucia Molina Valencia y Lina María Martínez Sánchez, en una revista chilena de obstetricia ginecológica, afirman que según la Federación Internacional de Diabetes y la Asociación Americana de Diabetes, uno de los principales

causantes de esta enfermedad es el síndrome de ovario poliquístico. De hecho, afirman que las mujeres con SOP tienen una probabilidad de riesgo de 5 a 10 veces mayor que mujeres que no padezcan este trastorno (Facio-Lince García, Pérez-Palacio, Molina-Valencia., & Martínez-Sánchez., 2015).

- **Hiperandrogenismo:** es un aumento de andrógeno en los niveles de sangre, generalmente causado por el SOP. Lo que hace que las mujeres sean más propensas a desarrollar acné, hirsutismo, irregularidades menstruales, infertilidad y alopecia (Top Doctors España, s.f.).
- **Síndrome metabólico:** este es un trastorno que abarca diferentes factores de riesgo de enfermedades cardíacas, de diabetes tipo 2 y otras enfermedades. Algunos de factores de estos son: aumento de la concentración de glucosa en la sangre (lo que hace que la paciente sea más susceptible a contraer diabetes) triglicéridos sanguíneos (un tipo de grasa que se encuentra en la sangre, la cual puede causar inflamación del páncreas), obesidad abdominal (la cual es peligrosa, ya que tener grandes cantidades de grasa en esta zona puede provocar enfermedades cardíacas), disminución de la concentración de HDL colesterol (lo que provoca hipertensión, obesidad y diabetes) y tener aumento de la presión arterial (hipertensión, lo que puede llevar a generar una enfermedad cardíaca). Para ser diagnosticado con este síndrome se debe tener al menos tres de los factores mencionados anteriormente (Medline Plus authors, s.f.). Este trastorno no es causado directamente por el SOP, sino que por sobrepeso, obesidad y estilos de vida sedentarios. Sin embargo, el 50% de las pacientes con síndrome de ovario poliquístico son obesas y tienen hiperandrogenismo (Facio-Lince García, Pérez-Palacio, Molina-Valencia., & Martínez-Sánchez., 2015), lo que las hace mucho más propensas a desarrollar este síndrome.

Los efectos cardiovasculares y cerebrovasculares que puede generar son:

- **Dislipidemia:** ocurre cuando los niveles de colesterol o grasa en la sangre están sumamente elevados. Lo que hace que las arterias del paciente se obstruyan, haciendo que este se vuelva más susceptible a contraer infartos y derrames cerebrales (Mayo Clinic authors, 2021).
- **Hipertensión arterial:** es tener la presión alta. Lo que puede provocar ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, aneurismas (una elevación en una zona débil de una pared arterial, si esta se explota y no es controlada a tiempo, puede ser mortal), insuficiencia cardíaca, síndrome metabólico, problemas de memoria y demencia (Mayo Clinic authors, 2021).
- **Síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS):** es un trastorno respiratorio el cual dificulta el flujo de aire mientras la persona duerme. Esto le puede provocar ronquidos, dolor de cabeza por la mañana, presión arterial alta, cambios de estados de ánimos, atragantamientos, entre otras cosas que interrumpen el sueño de la persona. Si no es controlado y se agrava, este puede tener repercusiones cardiovasculares, ya que el paciente comienza a sufrir de hipertensión y eso lo hace más propenso a desarrollar una enfermedad cardíaca. (Mayo Clinic authors, 2021).

Efectos en el sistema reproductivo y en la fertilidad que este puede provocar:

- **Irregularidad menstrual:** el síndrome de ovario poliquístico al ser un trastorno que afecta las hormonas y el sistema reproductivo, 8 de cada 10 mujeres presentan ciclos menstruales irregulares (Druet, 2016).
- **Amenorrea:** ausencia de menstruación. Esta puede ser causada por diferentes factores, entre ellos está el síndrome de ovario poliquístico (Mayo Clinic, 2021).
- **Anovulación:** esta es una causante de infertilidad femenina. Esto ocurre ya que los ovarios pierden su capacidad de liberar óvulos, y, por tanto, son incapaces de fecundar. Uno de los

principales causantes de este trastorno es el síndrome de ovario poliquístico, en efecto, según un artículo publicado por Laura García de Miguel, una ginecóloga, y Zaira Salvador, una embrióloga, el 80% de los casos de infertilidad anovulatoria son provocados por el síndrome de ovario poliquístico, ya que es característico de este trastorno que las pacientes que lo padezcan presenten niveles elevados de andrógeno y tengan los ovarios más grandes y con funcionamiento irregular (García de Miguel & Salvador , 2019).

Tratamientos

El síndrome de ovario poliquístico no tiene cura, sin embargo, existen varias maneras y enfoques de tratarlo con la ayuda de médicos especializados, luego de hacer exámenes y un análisis completo y de revisar los antecedentes de la paciente, es decir, evaluar y considerar todo lo mencionado anteriormente; gravedad, causa, síntomas del trastorno y tolerancia a los procedimientos; para así brindar un correcto tratamiento, si la paciente lo desea (esta siempre tendrá voz y voto sobre como quiere sobrellevar su procedimiento).

Un factor crucial para decidir cómo tratar este síndrome es si la paciente en un futuro desea tener la posibilidad de quedar en embarazo o no. Si la mujer no aspira a tener hijos, el tratamiento se enfoca en corregir los niveles anormales de hormonas, controlar el peso y monitorear el hirsutismo, para esto se pueden implementar diferentes medicamentos y estrategias como:

- **Anticonceptivos orales:** los cuales sirven para controlar los ciclos menstruales, el equilibrio hormonal, el acné y disminuir los niveles hormonales del andrógeno. Estos están compuestos de estrógeno y progestina (Healthline, 2018).
- **Metformina:** medicamento para la diabetes mellitus tipo II el cual ayuda a controlar los niveles de glucosa en la sangre y la cantidad de esta que genera el hígado, lo que hace que

esta reduzca su la resistencia a la insulina. Además, esta ayuda a disminuir los niveles de andrógeno, así disminuyendo el hirsutismo y contribuyendo a que la paciente ovule con mayor regularidad. No obstante, aún no se sabe con certeza si este medicamento tiene efectos negativos en mujeres embarazadas, por lo que no es recomendable que estas lo tomen (Muñoz Retana, 2018).

- **Controlar el peso:** una nutrición saludable y balanceada, junto con la realización de ejercicio colaboran a la regulación de glucosa en la sangre, así controlando los niveles de insulina (Brassesco, s.f.).

En cambio, si la paciente en un futuro desea tener una posibilidad de concebir hijos, el tratamiento se enfoca en controlar el peso y estimular la ovulación de esta. Para lograrlo se le recomiendan:

- **Medicamentos que estimulan la ovulación:** los cuales intentan madurar folículos ováricos, para aumentar la cantidad de ovocitos y embriones listos para ser fertilizados, así incrementando las posibilidades de embarazo de la paciente. Además, estos aumentan la probabilidad de que la mujer embarazada conciba mellizos. El medicamento más común y utilizado por los médicos es llamado “Clomifeno”, pero este es uno de muchos que cumplen la misma o funciones parecidas (Muñoz Retana, 2018).
- **Controlar el peso:** está comprobado que la implementación de una dieta saludable y actividad física, como fue mencionado anteriormente, puede disminuir los niveles de glucosa en la sangre y ayudar a mejorar la ovulación (Brassesco, s.f.).
- **Perforación ovárica (cirugía):** con un láser o con una aguja delgada a una alta temperatura, se realizan pequeñas incisiones en el ovario, lo cual reduce los niveles de testosterona y eleva los niveles de la hormona estimulante del folículo, lo que permite restablecer la ovulación normal (Muñoz Retana, 2018).

Nutrición y estilos de vida

Nutrición equilibrada y saludable

La nutrición es de suma importancia para el cuerpo humano, debido a que esta ayuda al mantenimiento del cuerpo, lo nutre, lo mantiene sano y saludable. De hecho, según un artículo publicado por la Organización Mundial De La Salud (OMS) el 2018, esta previene malnutriciones, enfermedades no transmisibles, como la diabetes, accidentes cardiovasculares, cáncer, y otras enfermedades, trastornos o síndromes (OMS, 2018). Por lo que ésta reduce el riesgo de contraer ciertas enfermedades y promueve un estilo de vida saludable.

Una nutrición equilibrada y saludable es tener una alimentación consciente de lo que cada cuerpo necesita, es decir, debe ser personalizada (varia según el sexo, la edad, estilos de vida, cultura y condición del cuerpo), completa (debe tener todos los nutrientes que nuestro cuerpo requiere), variada y segura (verificada y recomendada por expertos en el tema, para alimentar el cuerpo de manera correcta y saludable) (Gottau, 2017).

Sin embargo, todas las dietas y regímenes se hacen a partir de unas pautas básicas, las incluyen los siguientes nutrientes:

- Hidratos de carbono integrales: proporcionan gran fuente de energía. Se encuentran en cereales, como la quínoa, avena, trigo sarraceno, entre otros (proporcionan fibra) y legumbres. Debe ser entre 55% y 65% de la dieta (Tabuenca, 2020).
- Frutas y verduras: proporcionan vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra. Son una gran fuente de agua y no aportan grasas saturadas. Además, tienen pocas calorías y proporcionan saciedad. Lo ideal es consumir entre 3 – 5 de estas cada día (Tabuenca, 2020).

- Grasas saludables: son las grasas insaturadas. Algunos alimentos ricos en esta son: aceite de oliva extra virgen, frutos secos, aguacate, semillas, yema de huevo, entre otros. Deben ser entre el 25% y 30% de la dieta (Tabuena, 2020).
- Proteínas: se pueden encontrar en alimentos como las carnes, legumbres, frutos secos, tofu, pescados, lácteos, entre muchos otros. Deben ser entre 10% y 15% de la (Tabuena, 2020).
- Legumbres: proporcionan fibra y saciedad. Se encuentran en frijoles secos, lentejas, arvejas, entre otros. Se recomienda consumir 2 – 3 veces por semana (Tabuena, 2020).

Nutrición y síndrome de ovario poliquístico

Una nutrición saludable ayuda a disminuir los efectos del síndrome de ovario poliquístico. De hecho, puede disminuir los niveles de insulina y andrógeno, reducir los síntomas físicos, mejorar la ovulación y los estados de ánimo. Por lo que se les recomienda a las mujeres que lo padezcan que sigan una dieta equilibrada. La cual como fue mencionada anteriormente debe incluir los nutrientes de la pauta básica, ya que estos ayudan a controlar y regular algunos de los síntomas del SOP:

- Carbohidratos integrales: reducen el riesgo de inflamación y obesidad (Brassesco, s.f.).
- Frutas y verduras: al tener pocas calorías y producir saciedad, ayudan a controlar la obesidad (Brassesco, s.f.).
- Legumbres: al proporcionar saciedad, contribuyen a la pérdida de peso y a controlar la obesidad (Brassesco, s.f.).
- Proteína: no aumentan los niveles de insulina, ayudan a regular los niveles de azúcar en la sangre, son saciantes (ayudan a la pérdida de peso y a controlar la obesidad) (Brassesco, s.f.).

- Grasas saludables: ayudan a controlar la resistencia a la insulina, a controlar los niveles de colesterol en la sangre (Brassesco, s.f.).

Además, en mujeres con este síndrome, se recomienda evitar consumir:

- Carbohidratos simples: estos aumentan los niveles de azúcar en la sangre, la resistencia a la insulina y el peso corporal. Se pueden encontrar en cereales azucarados, chocolate, dulces, entre otros (Brassesco, s.f.).
- Carbohidratos refinados: aumentan los niveles de azúcar en la sangre y requieren grandes cantidades de energía para procesarlos. Además, tienen poco valor nutricional (sólo aportan almidón, el cual aporta energía en forma de calorías). Se pueden encontrar en el pan, pasta, harina, arroz blanco, entre otros (Brassesco, s.f.).
- Zumos de frutas: las frutas al ser exprimidas pierden la mitad de sus vitaminas y nutrientes, lo que hace que estos se digieran con mayor facilidad, y por ende aumentan los niveles de azúcar en la sangre y no sacian (Brassesco, s.f.).
- Lácteos: estos pueden contribuir al incremento en los niveles de andrógeno, y como mencionado anteriormente, esto muestra repercusiones en el acné y el hirsutismo (Brassesco, s.f.).
- Refrescos y alcohol: estos incrementan los niveles de azúcar en la sangre y la resistencia a la insulina (Brassesco, s.f.).

Adicionalmente, se recomienda consumir ciertas vitaminas:

- Inositol: (un tipo de vitamina B) la cual ayuda a equilibrar el sistema hormonal y ayuda a mejorar la fertilidad, esto ocurre debido a que esta vitamina contribuye a la regulación del ciclo menstrual, a mejorar la calidad de los ovarios, reduce el hirsutismo y acné, y adicionalmente favorece la pérdida de peso. De hecho, Claudia Brassesco, una dietista y nutricionista, en un artículo sobre el SOP afirma que “la ingesta de 3-4g de inositol al

día aumenta la sensibilidad a la insulina y mejora la ovulación” (Brassesco, s.f.). Esta vitamina se puede consumir en pastillas o en alimentos como las legumbres, frutos secos, cereales integrales, entre otros (Bellon, 2019).

- Ácido fólico: (un tipo de vitamina B), esta ayuda con la infertilidad ovulatoria, a los ciclos menstruales, y a disminuir la intensidad de los síntomas que conlleva padecer este síndrome. También, ayuda a reducir defectos en el tubo neural del feto (delicada estructura del sistema nervioso central del feto, presente desde que es un embrión, la cual luego será el cerebro y médula espinal del bebe) y posibles malformaciones y patologías. Esta vitamina se encuentra en vegetales verdes, como en el brócoli, la espinaca, la acelga, en legumbres, como en las arvejas, los garbanzos, las lentejas, en frutas como las naranjas y el banano, y en frutos secos como las nueces y almendras (Brassesco, s.f.).
- Vitamina B12 (Cianocobalamina): un déficit de esta puede producir defectos en el tubo neural del feto, disminuyendo las probabilidades de embarazo. Se puede conseguir en carnes, pescados, huevos y suplementos de vitamina B12. (Ovario Poliquístico Comunidad para mujeres con sop, s.f.).
- Vitamina D: es necesaria ya que la deficiencia de esta vitamina puede conducir al paciente a desarrollar resistencia a la insulina y a aumentar su peso. Esta vitamina se puede adquirir por la exposición a la luz solar, o por ingerir alimentos ricos en esta, como lo son los lácteos, el pescado azul y la yema de huevo (Brassesco, s.f.).
- Zinc: esta es una vitamina antioxidante, lo que ayuda a desarrollar óvulos de tamaño adecuado para ser fértiles, y demora el envejecimiento celular, favoreciendo las probabilidades de quedar en embarazo. Se puede encontrar en carnes de cerdo, de res o de cordero, en legumbres y en frutos secos (Ovario Poliquístico Comunidad para mujeres con sop, s.f.).

- Hierro: permite el correcto desarrollo de óvulos. Según un artículo publicado por Ovario Poliquístico, comunidad para mujeres con SOP, se ha demostrado que las pacientes que consumen adecuadamente esta vitamina han disminuido en 40% la probabilidad de infertilidad (Ovario Poliquístico Comunidad para mujeres con sop, s.f.). Esta vitamina se puede encontrar en legumbres, pan integral, quinua, carnes rojas, entre otros.

Estilo de vida saludable

Un estilo de vida es el conjunto de todos los hábitos rutinarios que cada persona hace diariamente. Para que estos sean saludables, deben ser practicados y enfocados en mantener una buena salud tanto física como psicológica, de hecho, según la Organización Mundial de la Salud, “la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social” (Organización Mundial de la Salud, s.f.), por lo que se debe tomar en cuenta los diferentes factores de riesgo que puedan afectar negativamente estos aspectos, para así implementar estrategias para disminuir la probabilidad de sufrirlos.

Generalmente, el estilo de vida se puede controlar a través de la implementación y mejora de tres enfoques:

1. Alimentación: como fue mencionado anteriormente, una buena nutrición permite que el cuerpo funcione correctamente.
2. Ejercicio: ejercitarse diariamente reduce la probabilidad de contraer enfermedades crónicas, como la diabetes, obesidad, hipertensión, entre muchas otras, y enfermedades cardiovasculares como la tensión arterial, las varices, el colesterol alto, entre otras (ya que mejora la circulación de la sangre). Además, mejora la

salud mental, calidad del sueño, mas muscular, prevención de caídas, y por ende previene el deterioramiento rápido del cuerpo (Medling, 2017).

3. Evitar consumo de sustancias tóxicas (tabaco y alcohol): estos son los principales causantes de enfermedades cancerígenas.

Algunas estrategias adicionales recomendadas para mejorar el estilo de vida son:

- Tomar agua: esta no proporciona altos niveles calóricos, refresca e hidrata.
- Dormir bien: Mayo Clinic, recomienda a los adultos dormir mínimo 7 horas para llevar un estilo de vida saludable (Mayo Clinic, 2021).
- Comparar alimentos con consciencia: compre alimentos naturales, lo menos procesados posibles, y si es posible evitar que contengan grandes cantidades de químicos.
- Balancear la cantidad de trabajo, el relacionamiento social y la recreación.
- Ponerse metas lógicas y alcanzables.
- Equilibrio mental: buscar ayuda para tener un balance emocional y psicológico. Evitar altos niveles de estrés, cansancio y ansiedad (Medling, 2017).
- Dedique tiempo a sus gustos personales (hobbies, deportes, entretenimientos, etc.).

Cuando una persona tiene un estilo de vida saludable, esta mejora su estado de ánimo, su autoestima y la percepción que tiene de sí mismo. Además, tiene una mejor disposición y actitud frente a la vida, por ende, siente mayor facilidad para cumplir sus metas. Se siente y vive de manera más tranquila.

Estilos de vida y síndrome de ovario poliquístico

Los síntomas y efectos del síndrome de ovario poliquístico afectan y alteran la calidad de vida de las mujeres que lo padecen, por lo que mantener un estilo de vida saludable es esencial para controlar y disminuir estos efectos.

Retomando los tres enfoques mencionados anteriormente de mayor efectividad para obtener un estilo de vida saludable. A mujeres con SOP, se les recomienda:

1. Tener una alimentación balanceada (cómo explicada previamente en el subtema de nutrición).
2. Ejercicio: ayuda a reducir los niveles de insulina en la sangre, ya que al hacer ejercicio se activan músculos que contienen receptores insulínicos, los cuales absorben el exceso de insulina en la sangre. Al reducir estos niveles, disminuirá el acné y el hirsutismo. También ayuda a controlar la obesidad, a reducir el estrés e inflamación. Se recomienda la práctica de ejercicios aeróbicos (actividades de intensidad media-baja, durante un largo tiempo. Ayudan a reducir peso y niveles de insulina en la sangre) como andar en bicicleta, y anaeróbicos (ejercicios de alta intensidad, durante pequeñas cantidades de tiempo. Ayudan a tonificar los músculos, ganar masa muscular y disminuir niveles de insulina en la sangre), para estos ejercicios se recomienda utilizar máquinas especializadas para tonificar piernas, brazos, nalga y espalda, las cuales pueden encontrar en cualquier gimnasio. Se recomienda hacer 30 min diarios, combinando ejercicios aeróbicos y anaeróbicos (Ovario Poliquístico Comunidad para mujeres con sop, s.f.).
3. Evitar consumo de sustancias tóxicas: estos agravan los síntomas del SOP, ya que aumentan los niveles de azúcar en la sangre, aumentan la resistencia a la insulina y pueden generar otras enfermedades y riesgos en la salud tanto física como mental (Brassesco, s.f.).

En general, al tener un estilo de vida saludable, se pueden disminuir los efectos más comunes del SOP: resistencia a la insulina, obesidad y diabetes.

Capítulo 2: Metodología

Enfoque

Para el desarrollo metodológico de esta investigación se aplicó el método de estudio mixto, el cual combina lo cuantitativo con lo cualitativo.

El método de estudio cuantitativo se basa en el análisis de encuestas y estadísticas, en el estudio de datos gráficos, y en la implementación de herramientas de análisis matemático, los cuales permitirán reconocer patrones y fenómenos presentes en la población. (QuestionPro, s.f.)

El método de estudio cualitativo se basa en recolectar datos e información no numérica a través de entrevistas, diarios de campo, grupos focales, rastreo de documentales y estudios de caso, para poder comprender al sujeto en estudio y su comportamiento. (QuestionPro, s.f.)

El objetivo de esta investigación fue conocer la población de estudio, para poder medir qué entienden sobre el síndrome de ovario poliquístico, qué posibles tabúes y creencias existen sobre este trastorno, con qué frecuencia se presenta y cuales son los síntomas y efectos más comunes en esta población. También, se recolectó información sobre los hábitos alimenticios y estilos de vida que las personas de la muestra poblacional padecen. Y, adicionalmente se recolectaron recomendaciones y opiniones médicas sobre el correcto manejo y cuidados que deben tener las personas que padecen este síndrome. Luego, la información se analizó y estudió para RECOPIRAR recomendaciones y estrategias a través de la implementación de una correcta nutrición y estilo de vida saludable con el objetivo de mejorar la calidad de vida de las mujeres con síndrome de ovario poliquístico.

Instrumentación

En este proceso se utilizó una instrumentación de recolección cuantitativa, una encuesta a mujeres en edad fértil, y, una cualitativa, una entrevista a médicos especializados en el tema, las cuales permitieron reconocer patrones en la manera en que se evidencia el síndrome y permitió contrastar y comparar el desarrollo del síndrome acorde a los diferentes estilos de vida y nutrición que las encuestadas llevan y recolectar información para luego generar recomendaciones para mejorar la calidad de vida de las mujeres que lo padezcan.

La encuesta se realizó por medio de google forms, la cual fue enviada a 24 mujeres en edad fértil que padecen el síndrome de ovario poliquístico. Esta estaba compuesta por 7 preguntas cerradas:

1. Si lo padece, ¿cuál de estos síntomas experimenta?
 - a. Incremento de peso (obesidad)
 - b. Alteraciones en la menstruación
 - c. Acné
 - d. Infertilidad
 - e. Crecimiento de vellos
 - f. Dolor pélvico
 - g. Parches de piel oscura, engrosada y aterciopelada cerca de las axilas, ingle y el cuello
 - h. Diabetes tipo 2
 - i. No aplica
2. Si lo padece, ¿Cuántas veces a la semana realiza ejercicio?
 - a. 1 vez a la semana (30 min – 1 hora)
 - b. 2 veces a la semana
 - c. 3 veces a la semana

- d. 4 veces a la semana
 - e. 5 veces a la semana
 - f. 6-7 veces a la semana
 - g. No aplica
3. Si lo padece, ¿Qué tipo de ejercicio realiza?
- a. Aeróbico (actividades de intensidad media-baja, durante un largo tiempo: ejemplo, andar en bicicleta)
 - b. Anaeróbicos (actividades de alta intensidad, durante pequeñas cantidades de tiempo: ejemplo, maquinas especializadas para tonificar piernas, nalga, espalda, etc.)
 - c. Ambos
 - d. No aplica
4. Si lo padece, seleccione los alimentos y nutrientes que consume diariamente
- a. Hidratos de carbono integrales (trigo, quínoa, avena, cereales)
 - b. Carbohidratos simples (chocolate, dulces, cereales azucarados)
 - c. Carbohidratos refinados (pasta, harina, arroz blanco, pan)
 - d. Frutas y verduras
 - e. Grasas saludables (aceite de oliva extra virgen, frutos secos, aguacate, semillas, yema de huevo)
 - f. Proteínas (carnes, pescados, tofu)
 - g. Legumbres (fríjoles secos, lentejas, arvejas)
 - h. Lácteos
 - i. Refrescos y alcohol
 - j. No aplica

5. Si lo padece, seleccione los nutrientes que más se adecuen a lo que usted ingiere diariamente
- a. Inositol (tipo de vitamina B encontrada en frutos secos, legumbres, cereales integrales, etc.)
 - b. Ácido fólico (tipo de vitamina B encontrado en vegetales verdes como el brócoli, espinaca, acelga, etc.)
 - c. Cianocobalamina (vitamina B12, encontrada en carnes, pescado, huevos, etc.)
 - d. Vitamina D: encontrada en lácteos, pescado azul, yema del huevo, exposición al sol)
 - e. Zinc (vitamina antioxidante, encontrada en carnes de cerdo, de res o de cordero, legumbres y frutos secos).
 - f. Hierro (encontrado en pan integral, quínoa, carnes rojas, etc.)
 - g. No aplica
6. Si lo padece, ¿en general cuántas horas duerme al día?
- a. 4 horas
 - b. 5 horas
 - c. 6 horas
 - d. 7 horas o más
 - e. No aplica
7. ¿Cuál de los siguientes efectos cree que conlleva este síndrome?
- a. Obesidad y sobrepeso
 - b. Resistencia a la insulina
 - c. Diabetes tipo 2
 - d. Hiperandrogenismo (aumento de niveles de andrógeno en la sangre)
 - e. Síndrome metabólico

- f. Dislipidemia: niveles elevados de colesterol en la sangre
- g. Hipertensión arterial
- h. Síndrome de apnea obstructiva del sueño: trastorno respiratorio el cual dificulta el flujo de aire mientras la persona duerme.
- i. Irregularidad menstrual
- j. Amenorrea
- k. Anovulación (ovarios pierden capacidad de liberar óvulos)
- l. Infertilidad

La entrevista fue dirigida a dos médicas especialistas, la Dra. Nora Zuluaga, endocrinóloga pediátrica egresada de la Universidad de Antioquia, y a la Dra. María Isabel Restrepo, ginecobstetra de egresada de la Universidad Pontificia Bolivariana y del CES. La entrevista fue compuesta por cuatro preguntas abiertas:

1. ¿Cuál cree que es el principal causante del síndrome de ovario poliquístico?
2. ¿Cree que la nutrición y los estilos de vida que llevan las mujeres en edad fértil en Medellín son adecuados para prevenir este síndrome?
3. ¿Cree usted que la nutrición y los estilos de vida que llevan las mujeres en edad fértil en Medellín afectan este síndrome?
4. ¿Qué estrategias recomienda para disminuir los efectos del síndrome de ovario poliquístico?

Población

La encuesta fue dirigida a veinticuatro mujeres de 15 a 49 años que viven en Medellín, Colombia. Esto debido a que la investigación está enfocada en una muestra poblacional de mujeres en edad fértil que habitan en esa ciudad. La entrevista estuvo dirigida a médicos especialistas en el

tema, para obtener información de expertos y así poder generar estrategias confiables y seguras para la salud de las mujeres.

Capítulo 3: Análisis

Análisis

Análisis encuesta

La siguiente encuesta fue realizada por medio de Google Forms a 24 mujeres con síndrome de ovario poliquístico. Se realizó con la finalidad de conocer la nutrición y los estilos de vida que llevan las mujeres con este síndrome. Para así poder generar estrategias y recomendaciones para que su calidad de vida mejore, y de esta manera educar a la población.

Pregunta 1.

Si lo padece, ¿cuál de estos síntomas experimenta?

24 respuestas

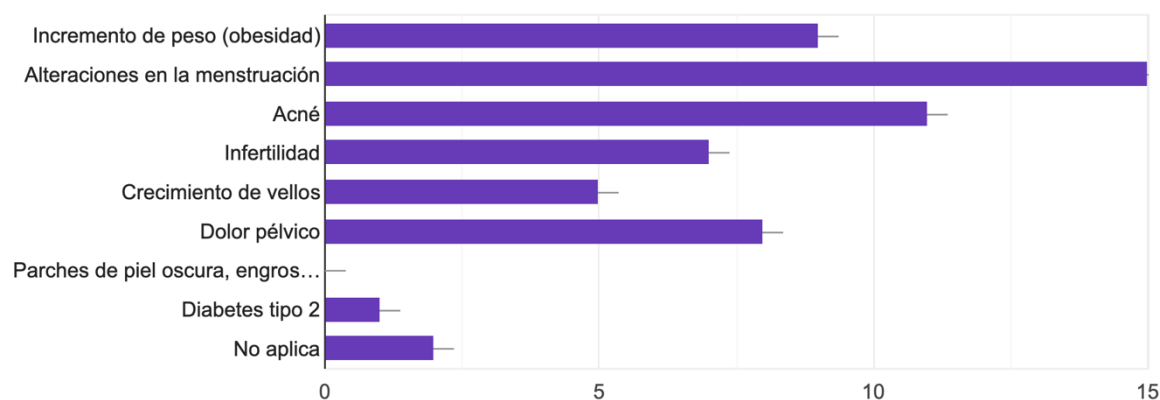


Ilustración 1. Encuesta pregunta 1.

En la primera gráfica se puede ver que el síntoma más común en mujeres fértiles es la alteración en la menstruación. El segundo síntoma más relevante es el acné y siguiéndole el incremento en el peso. Generalmente, se asume que al tener síndrome de ovario poliquístico la mujer es infértil. Sin embargo, en la gráfica se hace evidente que no siempre que hay ovario poliquístico hay infertilidad, ya que como mencionado en el marco teórico, este es sólo uno de los

múltiples síntomas que las mujeres pueden presentar. Asimismo, la gráfica, al mostrar que cada mujer presenta diversos síntomas sin ningún patrón entre estos mismos, evidencia cómo el síndrome de ovario poliquístico se presenta con diferentes características y particularidades en cada mujer, por lo que cada una puede tratarlo de manera diferente acorde a los síntomas que esta está experimentando. Finalmente, como bien se mencionó en el marco conceptual, los síntomas que presentan las mujeres encuestadas están en línea con las complicaciones metabólicas, cardiovasculares, cerebrovasculares, efectos en la fertilidad y diagnósticos médicos.

Pregunta 2.

Si lo padece, ¿Cuántas veces a la semana realiza ejercicio?

24 respuestas

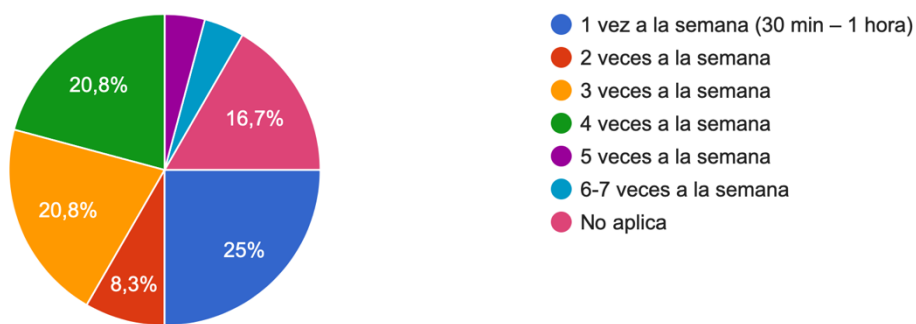


Ilustración 2. Encuesta pregunta 2.

En la segunda gráfica se observa como la mayoría de las mujeres encuestadas realizan ejercicio 4 veces a la semana o menos, lo cual como fue analizado en el contexto teórico, no es bueno para su condición, ya que esto las vuelve más propensas a desarrollar resistencia a la insulina, obesidad, acné, hirsutismo y otros síntomas o enfermedades que vienen ligados al síndrome de ovario poliquístico. Además, como bien se mencionó en el marco teórico, se recomienda a mujeres con síndrome de ovario poliquístico hacer mínimo 30 min diarios de

ejercicio (Ovario Poliquístico Comunidad para mujeres con sop, s.f.). Sin embargo, con las respuestas obtenidas en la gráfica, se puede ver que solo 2 mujeres realizan ejercicio entre 5 a 7 días a la semana, es decir, la minoría de la población tiene buenos hábitos y estilos de vida. Por lo que se puede deducir que más del 90% de la población no tiene un estilo de vida saludable y le podría ser útil recibir estrategias y recomendaciones para mejorarlo, y, por ende, su calidad de vida.

Pregunta 3.

Si lo padece, ¿Qué tipo de ejercicio realiza?

24 respuestas

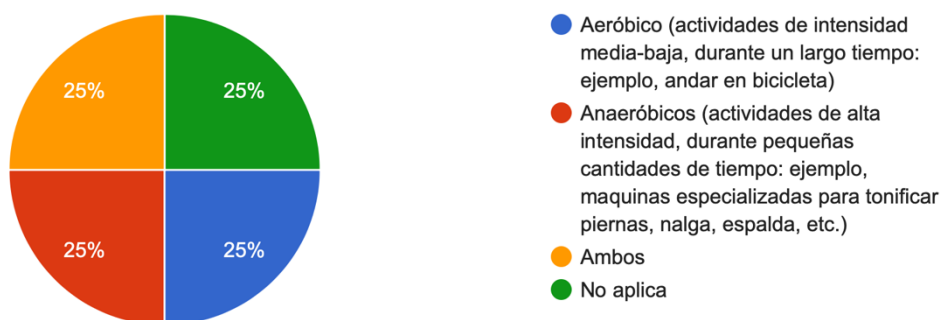


Ilustración 3. Encuesta pregunta 3.

En la tercera gráfica no se puede evidenciar qué tipo de ejercicio es el que las mujeres encuestadas realizan con mayor o menor frecuencia.

Según lo analizado en el marco conceptual, a mujeres con síndrome de ovario poliquístico se les recomienda combinar ejercicios aeróbicos y anaeróbicos. Teniendo en cuenta los resultados de la gráfica, se puede ver que sólo un 25% de las encuestadas realizan el tipo de ejercicio que se recomienda para mujeres con su condición (aeróbico y anaeróbico). Por lo que es evidente que la mayoría de la población no lleva un estilo de vida saludable, y, por ende, es prudente educar a las

mujeres que padezcan este síndrome, enseñarles ejercicios que les permitan aminorar los efectos que conlleva su condición, de esta manera mejorando su calidad de vida.

Pregunta 4.

Si lo padece, seleccione los alimentos y nutrientes que consume diariamente

24 respuestas

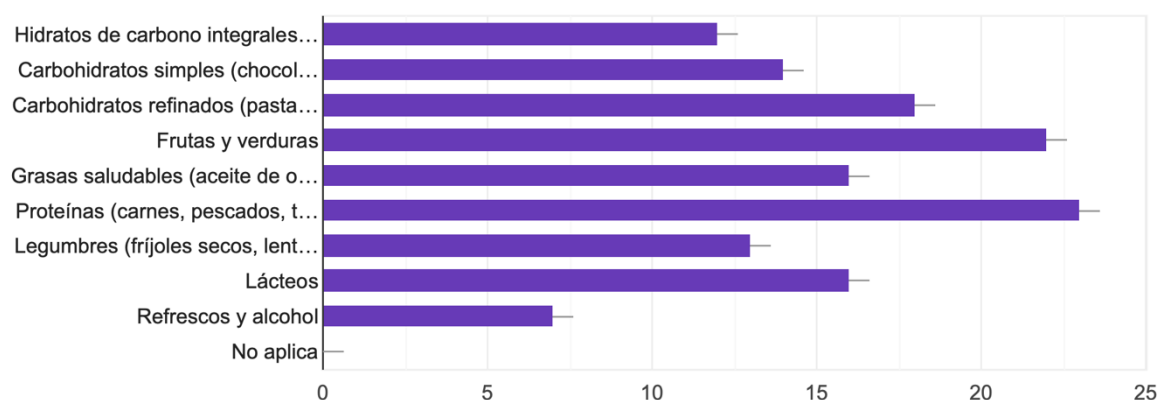


Ilustración 4. Encuesta pregunta 4.

En la cuarta gráfica se evidencia que los alimentos consumidos con mayor frecuencia son las proteínas, las frutas, las verduras, los carbohidratos refinados, las grasas saludables y los lácteos. De igual manera, se evidencia que los consumidos con menor incidencia son los refrescos y el alcohol. Como fue bien mencionado en el contexto teórico, a mujeres con síndrome de ovario poliquístico se les sugiere consumir carbohidratos integrales, frutas, verduras, legumbres, proteína y grasas saludables, y evitar el consumo de carbohidratos simples, carbohidratos refinados, lácteos, refrescos y alcohol. A pesar de que los elementos recomendados son los que la gráfica evidencia que las encuestadas consumen con mayor frecuencia, aún la mayoría de ellas consume varios de los alimentos que se sugiere evitar, por lo que se demuestra que no toda la población en cuestión lleva una nutrición adecuada y balanceada.

Pregunta 5.

Si lo padece, seleccione los nutrientes que más se adecuen a lo que usted ingiere diariamente
24 respuestas

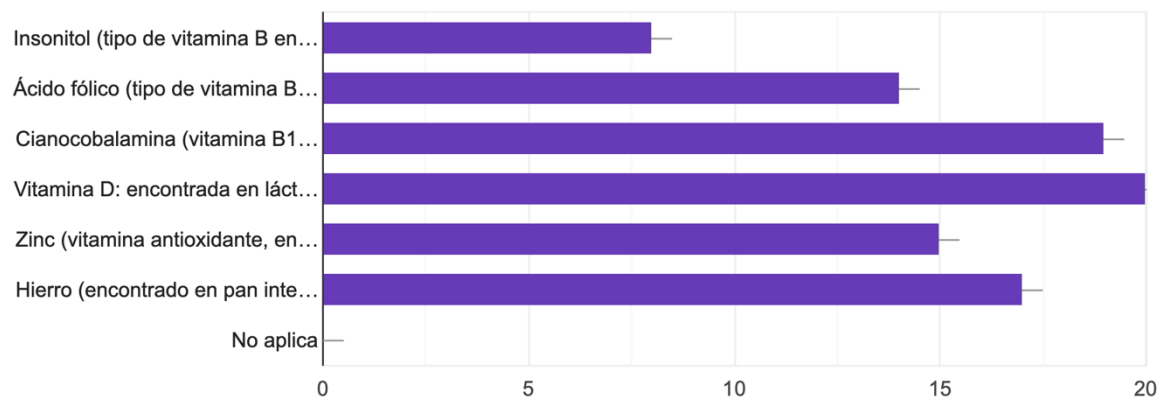


Ilustración 5. Encuesta pregunta 5.

En la quinta gráfica se puede evidenciar que todas las encuestadas consumen vitaminas y nutrientes que según lo investigado en el marco teórico son beneficiosos y recomendados para mujeres con síndrome de ovario poliquístico. Acorde a los resultados obtenidos en la gráfica, los nutrientes ingeridos con mayor frecuencia por las mujeres que respondieron la encuesta son la vitamina D, la Cianocobalamina (vitamina B12) y el hierro. Esto tiene un efecto positivo en su calidad de vida y en la manera en que se presentan sus síntomas, ya que como fue investigado en el contexto teórico, tener una ingesta apropiada de estos nutrientes puede ayudar a disminuir la probabilidad de que desarrollen resistencia a la insulina, hirsutismo y acné, a evitar que desarrollen defectos en el tubo neural del feto, también contribuyen al desarrollo de óvulos de tamaño adecuado para ser fértiles, y, por consiguiente, a disminuir la probabilidad de infertilidad, por lo que con una alimentación apropiada y rica en los nutrientes mencionados en la gráfica pueden reducir los efectos del síndrome de ovario poliquístico y mejorar la calidad de vida de las mujeres que lo padezcan.

Pregunta 6.

Si lo padece, ¿en general cuántas horas duerme al día?

24 respuestas

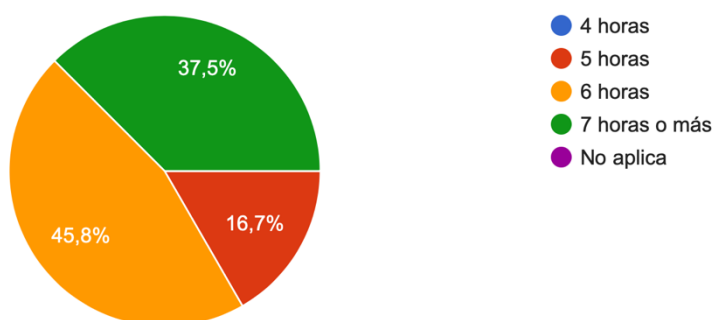


Ilustración 6. Encuesta pregunta 6.

En la sexta gráfica se puede ver que un 45,8% de la población encuestada duerme alrededor de 6 horas diarias, un 37,5% duerme 7 horas o más y un 16,7% duerme 5 horas. Según lo que fue estudiado en el marco conceptual y lo afirmado por Mayo Clinic, para llevar un estilo de vida saludable se recomienda dormir un mínimo de 7 horas (Mayo Clinic, 2021). Al relacionarlo con los resultados obtenidos en la gráfica, un 37,5% de las encuestadas cumple con las horas mínimas de sueño para llevar un estilo de vida saludable, un 45,5% de la población encuestada duerme una hora menos de lo recomendado, y un 16,7% duerme 2 horas menos de lo recomendado. Por lo que, en general, en este aspecto la población tiene hábitos saludables, sin embargo, estos se podrían mejorar si todas se comprometen a modificar su rutina y adecuarla para que cada una duerma mínimo 7 horas para poder llevar un estilo de vida saludable.

Pregunta 7.

¿Cuál de los siguientes efectos cree que conlleva este síndrome?

24 respuestas

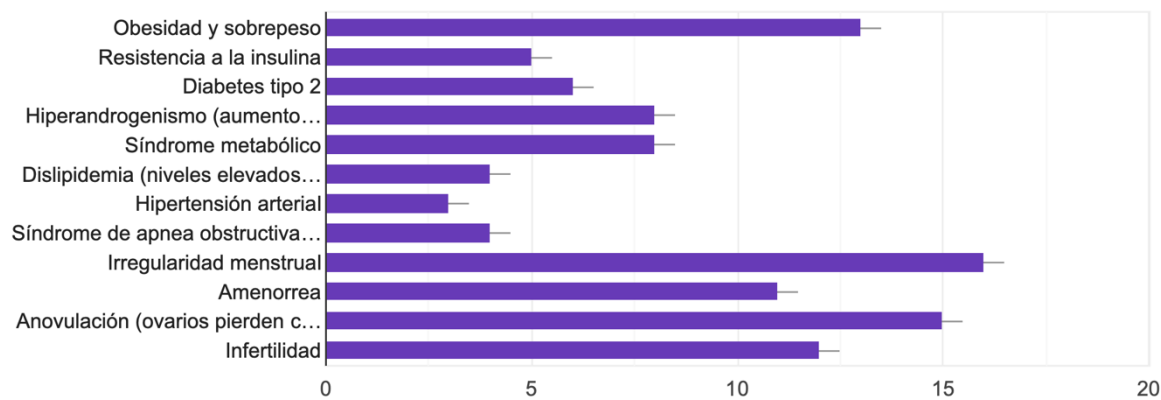


Ilustración 7. Encuesta pregunta 7.

En la séptima gráfica se puede observar que no todas las mujeres conocen todos los efectos que el síndrome de ovario poliquístico puede provocar. De hecho, se esperaba que la obesidad e infertilidad, al ser unos de los efectos asociados más comúnmente a este síndrome, obtuvieran las 24 respuestas, sin embargo, sólo 13 encuestadas tenían conocimiento que el sobrepeso es un posible efecto del SOP, y 12 mujeres que la infertilidad es un efecto del síndrome estudiado, por lo que se puede evidenciar que la mitad de la población no tiene un buen entendimiento de la condición que padecen, lo cual no es bueno, ya que es fundamental que estas estén al tanto de todos los efectos que el síndrome puede provocar, para así tomar las prevenciones adecuadas para evitar desarrollarlo. Asimismo, la mayoría de los efectos mencionados en la encuesta, los cuales como bien se mencionó en el marco teórico todos son efectos que puede causar el SOP, obtuvieron 8 o menos votos, lo que representa al 33% de las mujeres encuestadas o menos, lo que quiere decir que la minoría de la población está bien educada en el tema y tiene un completo conocimiento de lo que implica este síndrome.

Análisis Entrevistas

La siguiente tabla muestra dos categorías, estilos de vida y nutrición, tratadas en la entrevista, donde se puede evidenciar cómo estas afectan e influyen en el desarrollo del síndrome de ovario poliquístico:

Tabla 1. Categorías

Categoría 1: estilos de vida	Categoría 2: nutrición
<p>“El principal factor relacionado con el inicio del síndrome de ovario poliquístico es el factor genético (hereditario), pero que se hace aún más preponderante cuando está predisposición genética se acompaña por un estilo de vida no saludable, que conlleva a ganancia acelerada de peso y resistencia a la insulina las cuales a su vez disparan de manera precoz el desajuste metabólico y hormonal que induce la manifestación del síndrome de ovario poliquístico más sus complicaciones” – Sujeto 1.</p> <p>“Desafortunadamente en Medellín se está observando cada vez más un deterioro en los principios de las pautas de estilo de vida</p>	<p>“Uno de los causantes del síndrome de ovario poliquístico es la obesidad, el sobrepeso” – Sujeto 2.</p> <p>“En la práctica clínica se está observando un aumento significativo de casos de adolescentes que consultan por manifestaciones de síndrome de ovario poliquístico, que han sido precedidos por ganancia acelerada de peso, en contexto de alimentación de alta densidad energética... Estamos en un ambiente obeso-génico en Medellín que está llevando a incremento en la aparición temprana y frecuente del síndrome de ovario poliquístico” – Sujeto 1.</p>

<p>Saludable, más aún ahora en pandemia” – Sujeto 1.</p> <p>“En Medellín, los estilos de vida no saludable si están llevando a un aumento en la frecuencia del diagnóstico y de las complicaciones del síndrome de ovario poliquístico. Se sabe que cuando hay obesidad o sobrepeso o malos hábitos de vida pueden dispararse el síndrome de ovario poliquístico con sus complicaciones como dislipidemia, diabetes, hipertensión, riesgo de eventos cardío y cerebro vascular mes temprano” – Sujeto 1.</p>	<p>“Un gran porcentaje de la nutrición y el estilo de vida que llevan las mujeres en edad fértil en Medellín son inadecuados, consumen muchos carbohidratos y azúcares” – Sujeto 2.</p> <p>“La nutrición de las mujeres en edad fértil en Medellín puede afectar el síndrome de ovario poliquístico, ya que el sobrepeso hace una resistencia a la insulina. Cuando las mujeres tienen una nutrición adecuada, baja el nivel de insulina y baja el nivel de hormonas masculinas, mejorando así la ovulación” – Sujeto 2.</p>
<p>“Estrategias: Campañas educativas efectivas que permitan a las adolescentes concientizarse y hacer mas actividades concretas que mejoren su control del peso, suspender bebidas azucaradas, consumir 5 momentos de verduras y fruta al día (2 ensaladas y 3 frutas), aumentar el consumo de agua (mínimo 8 vasos de agua al día), preferir consumir la fruta entera en vez del jugo, reducir y preferiblemente evitar el consumo de alimentos ultra procesados (paquetes), y hacer ejercicio frecuente mínimo 3 veces a la semana, preferiblemente ejercicio diario, sobretodo si ya se tiene sobrepeso y obesidad” – Sujeto 1.</p>	

Análisis en conjunto: estilo de vida y nutrición

Este análisis tiene como finalidad extraer y combinar los datos reunidos por medio del marco teórico, la encuesta y la entrevista, para poder conseguir un estudio de los resultados preciso y determinado, lo que permitirá sustentar el proyecto final y generar conclusiones.

Para comenzar, como fue investigado en el contexto teórico, un estilo de vida es el conjunto de todos los hábitos rutinarios que cada persona hace diariamente. El síndrome de ovario poliquístico se caracteriza por alterar y afectar la calidad de vida de las mujeres que lo padecen, por lo que es imprescindible mantener un estilo de vida saludable con el fin de controlar y disminuir estos efectos.

Por medio de la entrevista, la cual fue contestada por una endocrinóloga y por una ginecobstetra, se puede evidenciar que llevar malos hábitos y un estilo de vida no saludable puede desencadenar el síndrome de ovario poliquístico, puede agravar sus síntomas, efectos y complicaciones, e incluso puede contribuir a que la persona desarrolle más síntomas, tales como dislipidemia, diabetes, hipertensión y riesgo de eventos cardio y cerebro vascular. De hecho, una de las doctoras encuestadas afirmó que “En Medellín, los estilos de vida no saludable si están llevando a un aumento en la frecuencia del diagnóstico y de las complicaciones del síndrome de ovario poliquístico” (N. Zuluaga, comunicación personal, 21 de abril de 2022). Lo que evidencia que en la actualidad Mujeres en Medellín si se están viendo afectadas por las complicaciones que conlleva este síndrome y que están deteriorando su calidad de vida sólo por tener malos hábitos, lo cual se puede modificar con facilidad si estas están dispuestas a escuchar, de darse la oportunidad de comprender completamente su condición y seguir ciertas estrategias y recomendaciones para disminuir los efectos del SOP. Adicionalmente, en la entrevista se pudo evidenciar que, en Medellín, los estilos de vida de las mujeres en general empeoró con la pandemia, lo que provocó que varias mujeres desarrollaran este síndrome, volviéndolo aún más frecuente en la población

estudiada, lo que demuestra que los estilos de vida realmente influyen en la manera en que se presenta el síndrome de ovario poliquístico, y que son un factor clave para poder controlarlo.

Con los resultados obtenidos de la encuesta, la cual fue contestada por 24 mujeres que padecen síndrome de ovario poliquístico, se pudo evidenciar que las mujeres en Medellín no llevan estilos de vida saludables. Primero, porque se pudo observar que el 90% de las encuestadas realiza ejercicio 4 veces o menos a la semana, lo cual, según lo investigado en el marco conceptual no es lo adecuado para mujeres con esta condición, ya que a estas se les recomienda realizar mínimo 30 minutos diarios. Segundo, ya que se pudo ver que sólo el 37,5% de las personas que contestaron la encuesta cumplen con las horas de sueño que estas necesitan para tener un estilo de vida adecuado, lo cual según lo indagado en el marco teórico es de mínimo 7 horas diarias, es decir, el 62,5% de la población no cumple con estas recomendaciones, contribuyendo al desarrollo de complicaciones de su síndrome, tales como el síndrome de la apnea obstructiva.

Por otro lado, la nutrición al ser un factor de suma importancia para el cuerpo humano, debido a que esta ayuda a su mantenimiento, lo nutre y lo conserva sano y saludable, es un factor fundamental para disminuir y controlar los efectos del síndrome de ovario poliquístico. De hecho, acorde a lo investigado en el contexto teórico una nutrición saludable puede disminuir los niveles de insulina y andrógeno, reducir los síntomas físicos, tales como el acné e hirsutismo, y puede mejorar la ovulación y los estados de ánimo.

Por medio de la entrevista, se pudo evidenciar que, en Medellín, los malos hábitos alimenticios están llevando a las mujeres a desarrollar síndrome de ovario poliquístico, y que actualmente, se están observando, cada vez con mayor frecuencia, casos donde una mala nutrición desencadena el desarrollo del SOP y/o agrava sus síntomas y condiciones. Esto se da debido a que Medellín, según afirma una de las doctoras, tiene un ambiente obeso-génico. Además, ambas doctoras encuestadas se refirieron varias veces a que la obesidad y sobrepeso en Medellín son un

problema y que se ha observado que mujeres en edad fértil tienen malos hábitos alimenticios, ya que estas consumen mucha azúcar y carbohidratos, lo que las lleva a desarrollar resistencia a la insulina, diabetes y síndrome de ovario poliquístico. Por lo que, se puede observar que el factor común que ambas denominaron como causante de ovario poliquístico y de agravar sus condiciones es la nutrición inadecuada que llevan mujeres en edad fértil en Medellín.

A través de los resultados recogidos en la encuesta, se pudo observar que un gran porcentaje de las mujeres encuestadas incluyen en sus dietas rutinarias varios de los alimentos que según lo investigado en el marco teórico no son recomendados para mujeres con síndrome de ovario poliquístico. Algunos de estos son, hidratos de carbonos simples, los cuales son ingeridos diariamente por el 58% de las encuestadas, y estos aumentan los niveles de azúcar en la sangre, la resistencia a la insulina y el peso, carbonos refinados, los cuales son implementados por el 75% de la población en encuesta, y estos contribuyen al aumento de peso y al nivel de azúcar en la sangre, lácteos, los que hacen parte de la dieta rutinaria del 66% de las encuestadas, sin considerar que estos les contribuye al aumento de los niveles de andrógeno, y, por ende, incremento de acné e hirsutismo. Es decir, la encuesta demuestra que más de la mitad de la población no mantiene una nutrición adecuada, y esto las lleva a ser más propensas a desarrollar el síndrome y sus complicaciones.

Tanto lo investigado en el contexto teórico, como los resultados obtenidos en la entrevista y en la encuesta concuerdan en que el síndrome de ovario poliquístico se agrava con una nutrición y estilo de vida inadecuados. Además, todas recalcan y comprueban que las mujeres en edad fértil en Medellín no llevan estilos de vida adecuados y una nutrición balanceada, lo que las está llevando a desarrollar cada vez con mayor frecuencia este síndrome. Finalmente, todas demuestran que este síndrome es uno muy común en Medellín, pero que se puede disminuir y controlar con

facilidad en la mayoría de los casos con la implementación de una nutrición y estilo de vida saludable.

Conclusiones

Luego de este proceso explicativo, es claro entender que el síndrome de ovario poliquístico es uno de los síndromes que afecta con mayor frecuencia a mujeres, el cual puede generar repercusiones en múltiples sistemas y órganos de su cuerpo. Además, se evidencia que la nutrición y el estilo de vida influyen en la manera en que este síndrome se presenta, por lo que, si las personas que lo padecen no se preocupan por estas, su calidad de vida se verá afectada.

Para el alcance de los objetivos específicos se hizo lo siguiente:

Frente al primer objetivo, se pudo concluir que el SOP es un trastorno hormonal, provocado por una combinación de factores genéticos, ambientales y endocrinológicos, el cual se presenta de diferente manera e intensidad en cada mujer, por lo que es imposible definir un tratamiento específico para todas las mujeres que lo padezcan, sino que este debe ser personalizado acorde a los síntomas presentados.

Frente al segundo objetivo, se evidencia que la nutrición y el estilo de vida influyen en el desarrollo del SOP. Si una persona que padece el síndrome tiene una alimentación y estilo de vida inadecuado, es más propensa a que sus síntomas se agraven, y tiene una mayor probabilidad de desarrollar múltiples enfermedades, tales como la dislipidemia, hipertensión, síndrome metabólico, hiperandrogenismo, diabetes, obesidad, entre otras. Se establece así que una alimentación y estilo de vida balanceado puede disminuir los niveles de andrógeno, reducir los síntomas físicos, mejorar la ovulación y los estados de ánimo.

Frente al tercer objetivo, se logró inferir qué alimentos y nutrientes son apropiados para ser incluidos en la alimentación de mujeres con SOP. Bajo la comparación de la nutrición y los estilos de vida que llevan algunas mujeres con SOP en Medellín y lo recomendado para mujeres con esta

condición, se pudo evidenciar que las mujeres de la muestra poblacional hoy en día tienen una vida sedentaria y malos hábitos alimenticios y estilo de vida, esta situación permitió reconocer vacíos y rutinas erróneas, las cuales posibilitaron generar una recopilación de estrategias y recomendaciones para mejorar su calidad de vida, tales como: mantener una nutrición adecuada consumiendo los alimentos y nutrientes recomendados, los cuales fueron estipulados dentro del marco teórico de la presente investigación (*ver página 22*); realizar mínimo 30 minutos diarios de ejercicio combinando ejercicios aeróbicos y anaeróbicos; dormir mínimo 7 horas diarias y consumir agua.

Acorde a lo anterior, se hace factible responder la pregunta *¿Cómo la nutrición y el estilo de vida afecta el síndrome de ovario poliquístico en mujeres de 15 a 49 años en Medellín?* De la siguiente manera:

Un estilo de vida y nutrición inadecuada en mujeres que tienen o que presentan síntomas asociados al SOP puede conllevar a un aumento de estos. Por el contrario, mantener un estilo de vida y nutrición saludable permite controlar y reducir algunos de los síntomas que vienen ligados al síndrome de ovario poliquístico, como lo son la obesidad, la diabetes mellitus tipo II, la resistencia a los niveles de insulina y de andrógeno, el acné, el hirsutismo, entre otros.

Para futuras investigaciones, se recomienda retomar la presente investigación en una población más amplia con el fin de establecer recomendaciones más detalladas para mujeres que sufren SOP en la ciudad de Medellín, y así formular pautas con cantidades exactas de alimentos y estilos de vida, recomendados por especialistas, teniendo en cuenta las características de toda la población. Finalmente, se dejan abiertas las siguientes preguntas que pueden ser resueltas en futuras investigaciones: *¿cómo establecer dinámicas o rutinas específicas para disminuir los síntomas SOP en mujeres que llevan una vida sedentaria? ¿Cómo los factores ambientales de la ciudad de Medellín pueden constituir otro factor de riesgo en el SOP?*

Bibliografía y referencias

Amengual, A. (n.d.). *Centro Julia Farré*. From Dieta equilibrada:

<https://www.centrojuliafarre.es/dietas/dieta-equilibrada/>

American Cancer Society. (s.f.). *Pruebas para el cáncer de endometrio*. From American Cancer

Society: <https://www.cancer.org/es/cancer/cancer-de-endometrio/deteccion-diagnostico-clasificacion-por-etapas/como-se-diagnostica.html>

Bellon, A. (2019, junio 23). *¿Qué es el inositol y en qué alimentos lo encontramos?* From Saber

Vivir: https://www.sabervivirtv.com/consultas/nutricion/que-es-el-inositol-en-que-alimentos-lo-encontramos_2023

Brajkovich, I., & Pérez Monteverde, A. (n.d.). *Scielo*. From Complicaciones metabólicas y cardiovasculares del síndrome de ovario poliquístico:

<http://ve.scielo.org/pdf/og/v76s1/art11.pdf>

Brassesco, C. (s.f.). *Julia Farré*. From Síndrome de Ovario poliquístico:

<https://www.centrojuliafarre.es/dietas/dieta-sop/>

Druet, A. (2016, Septiembre 16). *Clue*. From Conceptos básicos sobre el síndrome de ovario

poliquístico (SOP): <https://helloclue.com/es/articulos/ciclo-a-z/conceptos-basicos-sobre-el-sindrome-de-ovario-poliquistico-sop>

Facio-Lince García, A., Pérez-Palacio, M. I., Molina-Valencia., J. L., & Martínez-Sánchez., L. M.

(2015, Diciembre). *Scielo*. From Síndrome de ovario poliquístico y complicaciones metabólicas: más allá del exceso de andrógenos:

https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262015000600013&lng=es

García de Miguel , L., & Salvador , Z. (2019, Diciembre 2). *Reproducción Asistida Org*. From

¿Qué es la anovulación? – Causas, síntomas y tratamiento:

<https://www.reproduccionasistida.org/anovulacion/>

Gottau, G. (2017, mayo 18). *Alimentación consciente: qué es y cómo puede beneficiar tu salud*.

From DAP: <https://www.directoalpaladar.com/salud/alimentacion-consciente-que-es-y-como-puede-beneficiar-tu-salud>

Healthline. (2018, noviembre 01). *Síndrome de ovario poliquístico (SOP): Síntomas, causas y tratamiento*. From Healthline: <https://www.healthline.com/health/es/sindrome-de-ovario-poliquistico-sop-sintomas-causas-y-tratamiento#tratamientos-medicos>

Jaramillo, C. (2020, Octubre 25). Síndrome de ovario poliquístico - ¿Qué lo causa? *Síndrome de ovario poliquístico - ¿Qué lo causa?* Bogotá.

KidsHealth. (s.f.). *Insulina*. From KidsHealth: <https://kidshealth.org/es/parents/insulin.html>

Mayo Clinic. (2020, junio 09). *Acantosis pigmentaria*. From Mayo Clinic:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/acanthosis-nigricans/symptoms-causes/syc-20368983>

Mayo Clinic. (2021, julio 29). *Amenorrea*. From Mayo Clinic: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/amenorrhea/symptoms-causes/syc-20369299>

Mayo Clinic . (2019, julio 25). *Examen pélvico*. From Mayo Clinic :

<https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/pelvic-exam/about/pac-20385135>

Mayo Clinic authors. (2021, Diciembre 14). *Mayo Clinic*. From Apnea obstructiva del sueño:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/obstructive-sleep-apnea/symptoms-causes/syc->

20352090?utm_source=Google&utm_medium=abstract&utm_content=Obstructive-sleep-apnea&utm_campaign=Knowledge-panel

Mayo Clinic. (2021, Julio 29). *Mayo Clinic*. From Estilo de vida saludable Salud del adulto:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/how-many-hours-of-sleep-are-enough/faq-20057898>

Mayo Clinic authors. (2021, Julio 29). *Mayo Clinic*. From [https://www.mayoclinic.org/es-](https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/syc-20350800?utm_source=Google&utm_medium=abstract&utm_content=Dyslipidemia&utm_campaign=Knowledge-panel)

[es-](https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/syc-20350800?utm_source=Google&utm_medium=abstract&utm_content=Dyslipidemia&utm_campaign=Knowledge-panel)

[diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/syc-20350800?utm_source=Google&utm_medium=abstract&utm_content=Dyslipidemia&utm_campaign=Knowledge-panel: https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/syc-](https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/syc-20350800?utm_source=Google&utm_medium=abstract&utm_content=Dyslipidemia&utm_campaign=Knowledge-panel)

[20350800?utm_source=Google&utm_medium=abstract&utm_content=Dyslipidemia&utm_campaign=Knowledge-panel](https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/syc-20350800?utm_source=Google&utm_medium=abstract&utm_content=Dyslipidemia&utm_campaign=Knowledge-panel)

Mayo Clinic authors. (2021, Julio 21). *Mayo Clinic*. From Presión arterial alta (hipertensión):

[https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-pressure/symptoms-causes/syc-](https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-pressure/symptoms-causes/syc-20373410?utm_source=Google&utm_medium=abstract&utm_content=Hypertension&utm_campaign=Knowledge-panel)

[20373410?utm_source=Google&utm_medium=abstract&utm_content=Hypertension&utm_campaign=Knowledge-panel](https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/high-blood-pressure/symptoms-causes/syc-20373410?utm_source=Google&utm_medium=abstract&utm_content=Hypertension&utm_campaign=Knowledge-panel)

MedlinePlus. (n.d.). *MedlinePlus - Biblioteca Nacional De Medicina*. From Síndrome metabólico:

<https://medlineplus.gov/spanish/metabolicsyndrome.html>

Medline Plus authors. (s.f.). *Medline Plus Enciclopedia Médica*. From Síndrome del ovario

poliquístico: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000369.htm>

Medling, A. (2017, mayo 27). *Conviértete en una diva del SOP*. From Oficina para la Salud de la

mujer: <https://espanol.womenshealth.gov/blog/pcos-diva>

- Muñoz Retana, C. (2018, agosto 13). *Tratamiento del síndrome de ovario poliquístico*. From GeoSalud: <https://www.geosalud.com/ginecologia/soptratamiento.htm>
- Narciso, R. (n.d.). *Asefa Salud*. From Estilo de vida saludable: <https://www.asefasalud.es/servicios/bienestar-y-salud/estilo-de-vida-saludable>
- Natalben. (2020, Seotiembre 25). *Natalben*. From Síndrome de Ovario Poliquístico y resistencia a la insulina: <https://www.natalben.com/sindrome-ovario-poliquistico/resistencia-a-la-insulina>
- OASH Oficina para la Salud de la mujer . (2021, 02 22). *Síndrome de ovario poliquístico*. From OASH Oficina para la Salud de la mujer : <https://espanol.womenshealth.gov/a-z-topics/polycystic-ovary-syndrome>
- Oficina de Comunicaciones. (2019, junio 6). *¿Cómo diagnostican los médicos el síndrome de ovarios poliquísticos (PCOS)?* From Institutos Nacionales de la Salud (NIH): <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/PCOS/informacion/diagnostica>
- OMS. (2018, Agosto 31). *Organización Mundial de la Salud*. From Alimentación sana: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Organización Mundial de la Salud. (s.f.). *Organización Mundial de la Salud*. From La OMS mantiene su firme compromiso con los principios establecidos en el preámbulo de la Constitución: <https://www.who.int/es/about/governance/constitution>
- Ovario Poliquístico Comunidad para mujeres con sop. (s.f.). *Ovario Poliquístico Comunidad para mujeres con SOP*. From Ejercicios para el SOP: https://www.ovariopoliquistico.com/ejercicios-para-el-sop/#Que_tipo_de_ejercicio_fisico_es_adecuado_para_el_SOP
- QuestionPro. (n.d.). *¿Cuáles son los métodos cuantitativos de recolección de datos?* From QuestionPro: <https://www.questionpro.com/blog/es/metodos-cuantitativos/>

QuestionPro. (n.d.). *Diferencia entre el método cuantitativo y cualitativo. ¡Decide cuál necesitas!*

From QuestionPro: <https://www.questionpro.com/blog/es/diferencia-entre-el-metodo-cuantitativo-y-cualitativo-decide-cual-necesitas/>

School Nurses. (n.d.). *School Nurses*. From *¿Qué es un estilo de vida saludable y cómo conseguir adoptarlo?:* <https://schoolnurses.es/que-es-un-estilo-de-vida-saludable-y-como-conseguir-adoptarlo/>

Ser saludables. (n.d.). *Ser saludables - Colegio Médico Colombiano*. From *En busca de un estilo de vida saludable:* <https://sersaludables.org/en-busca-de-un-estilo-de-vida-saludable/>

Síndrome de ovario poliquístico. (2020, octubre 03). From Mayo Clinic:

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/pcos/symptoms-causes/syc-20353439>

Stanford Children's Health. (n.d.). *Stanford Children's Health*. From *Síndrome de ovario poliquístico (PCOS):* <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=polycystic-ovary-syndrome-pcos-85-P08347>

Tabuenca, E. (2020, Febrero 17). *Un Como*. From *Principales características de una dieta equilibrada:* <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/salud/articulo/principales-caracteristicas-de-una-dieta-equilibrada-17181.html>

Top Doctors España. (s.f.). *Top Doctors España*. From *Hiperandrogenismo:*

<https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/hiperandrogenismo>

Anexos

Entrevista

1. ¿Cuál cree que es el principal causante del síndrome de ovario poliquístico?

“El principal factor relacionado con el inicio del síndrome de ovario poliquístico es el factor genético (hereditario), pero que se hace aún más preponderante cuando esta predisposición genética se acompaña por un estilo de vida no saludable, que conlleva a ganancia acelerada de peso y resistencia a la insulina las cuales a su vez disparan de manera precoz el desajuste metabólico y hormonal que induce la manifestación del síndrome de ovario poliquístico más sus complicaciones” – Sujeto 1.

“Uno de los causantes del síndrome de ovario poliquístico es la obesidad, el sobrepeso” – Sujeto 2.

2. ¿Cree que la nutrición y los estilos de vida que llevan las mujeres en edad fértil en Medellín son adecuados para prevenir este síndrome?

“Desafortunadamente en Medellín se está observando cada vez más un deterioro en los principios de las pautas de estilo de vida Saludable, más aún ahora en pandemia.

En la práctica clínica se está observando un aumento significativo de casos de adolescentes que consultan por manifestaciones de síndrome de ovario poliquístico, que han sido precedidos por ganancia acelerada de peso, en contexto de alimentación de alta densidad energética...

Estamos en un ambiente obeso-génico en Medellín que está llevando a incremento en la aparición temprana y frecuente del síndrome de ovario poliquístico” – Sujeto 1.

“Un gran porcentaje de la nutrición y el estilo de vida que llevan las mujeres en edad fértil en Medellín son inadecuados, consumen muchos carbohidratos y azúcares” – Sujeto 2.

3. ¿Cree usted que la nutrición y los estilos de vida que llevan las mujeres en edad fértil en Medellín afectan este síndrome?

“En Medellín, los estilos de vida no saludable si están llevando a un aumento en la frecuencia del diagnóstico y de las complicaciones del síndrome de ovario poliquístico

Se sabe que cuando hay obesidad o sobrepeso o malos hábitos de vida pueden dispararse el síndrome de ovario poliquístico con sus complicaciones como dislipidemia, diabetes, hipertensión, riesgo de eventos cardio y cerebro vascular mes temprano” – Sujeto 1.

“El estilo de vida y la nutrición de las mujeres en edad fértil en Medellín pueden afectar el síndrome de ovario poliquístico, ya que el sobrepeso hace una resistencia a la insulina. Cuando las mujeres tienen una nutrición adecuada, baja el nivel de insulina y baja el nivel de hormonas masculinas, mejorando así la ovulación” – Sujeto 2.

4. ¿Qué estrategias recomienda para disminuir los efectos del síndrome de ovario poliquístico?

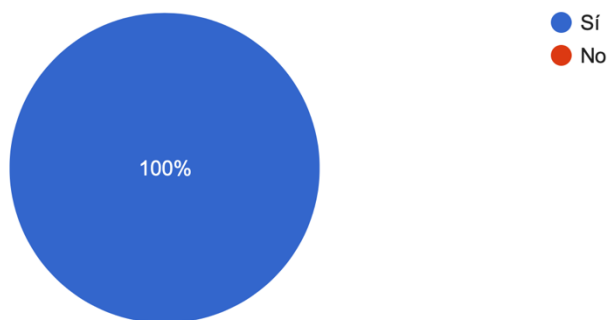
“Estrategias: Campañas educativas efectivas que permitan a las adolescentes concientizarse y hacer mas actividades concretas que mejoren su control del peso, suspender bebidas azucaradas, consumir 5 momentos de verduras y fruta al día (2 ensaladas y 3 frutas), aumentar el consumo de agua (mínimo 8 vasos de agua al día), preferir consumir la fruta entera en vez del jugo, reducir y preferiblemente evitar el consumo de alimentos ultra procesados (paquetes), y hacer ejercicio frecuente mínimo 3 veces a la semana, preferiblemente ejercicio diario, sobretodo si ya se tiene sobrepeso y obesidad” – Sujeto 1.

“Estrategias para disminuir el efecto del síndrome de ovario poliquístico y mejorar la ovulación, recomendando bajar de peso, hacer el ejercicio” – Sujeto 2.

Encuesta

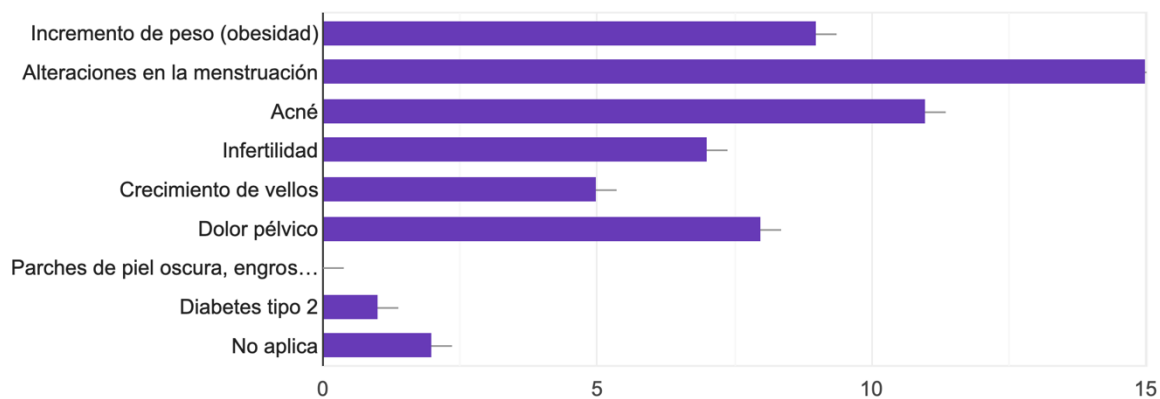
¿Usted tiene síndrome de ovario poliquístico?

24 respuestas



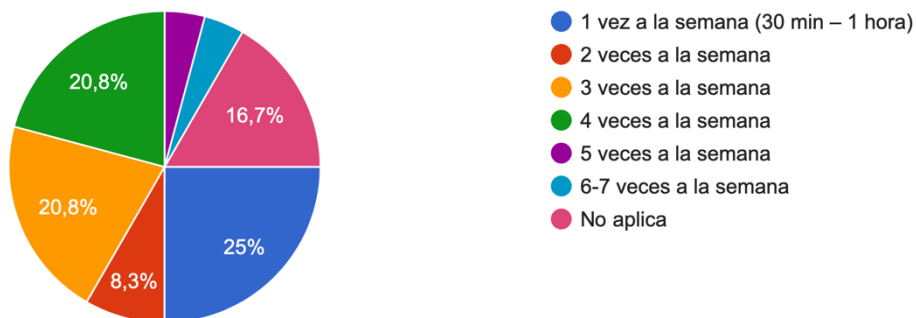
Si lo padece, ¿cuál de estos síntomas experimenta?

24 respuestas



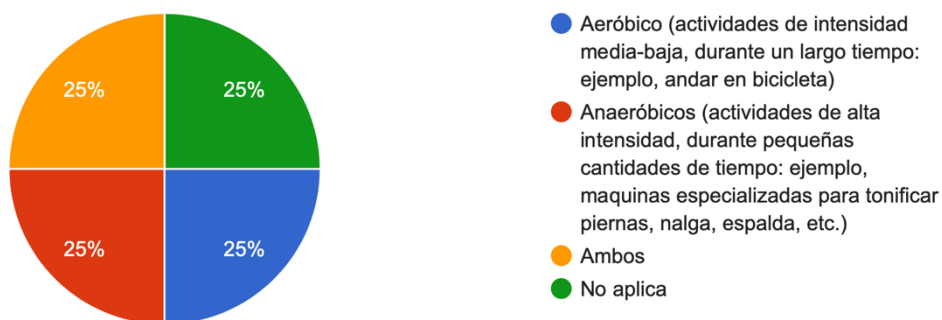
Si lo padece, ¿Cuántas veces a la semana realiza ejercicio?

24 respuestas



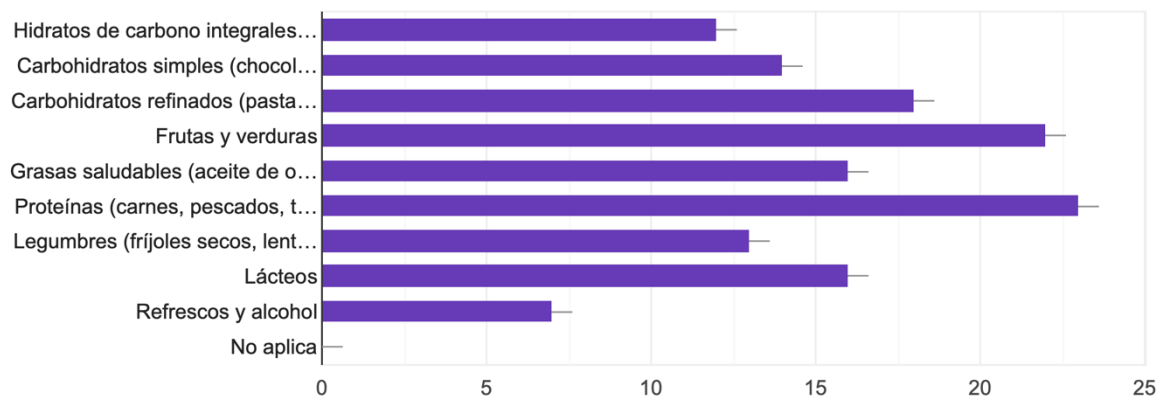
Si lo padece, ¿Qué tipo de ejercicio realiza?

24 respuestas



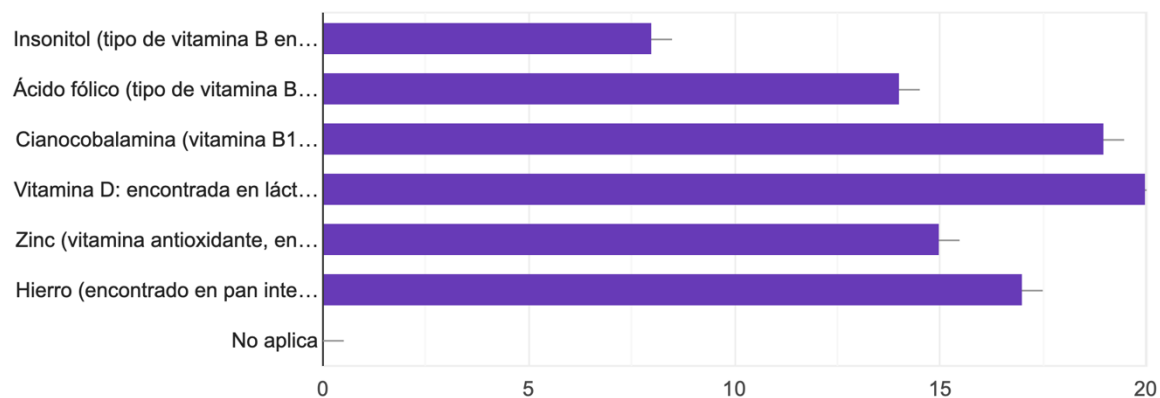
Si lo padece, seleccione los alimentos y nutrientes que consume diariamente

24 respuestas



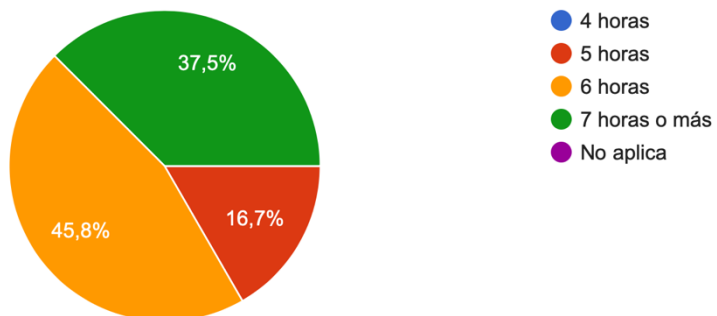
Si lo padece, seleccione los nutrientes que más se adecuen a lo que usted ingiere diariamente

24 respuestas



Si lo padece, ¿en general cuántas horas duerme al día?

24 respuestas



¿Cuál de los siguientes efectos cree que conlleva este síndrome?

24 respuestas

