

AYUDA PARA PCOS

Síndrome de Ovarios Poliquísticos

El síndrome de ovarios poliquísticos (PCOS siglas en inglés) es un trastorno hormonal común durante la edad reproductiva. Las mujeres pueden tener variaciones en la duración de sus períodos menstruales o niveles altos de hormonas masculinas (andrógenos). Los ovarios tienden a acumular líquido (en sus folículos) lo que interfiere ovular con regularidad.



EN LA GRÁFICA

El PCOS puede manifestarse en las gráficas de fertilidad. Estar atentas a:

- ciclos largos y patrones de mucosidad distintos
- ciclos anovulatorios
- fases lúteas cortas
- ausencia de ciclos
- aborto espontáneos o infertilidad

DIAGNÓSTICO



Dos de estas condiciones deben estar presentes:

- anovulación crónica
- evidencia de hormonas "masculinas" elevadas
- múltiples quistes pequeños en los ovarios

Consulte al médico para el diagnóstico. No autodiagnosticarse.

ESTRATEGIAS QUE PUEDEN AYUDAR

Aunque no existe una cura definitiva para el PCOS, hay muchas maneras de sentirse mejor. Estos consejos que pueden ayudar a aumentar la sensibilidad a la insulina, lo que hace que puede aliviar los síntomas.

1

Considera la posibilidad de hipotiroidismo.

Vale la pena aunque nada parezca estar mal. Las temperaturas basales bajas pueden indicar una deficiencia en la tiroides.



Evite los alimentos que elevan rápidamente los niveles de azúcar en la sangre.

Considere comer grasas, proteínas y alimentos ricos en fibra que requieran menos producción de insulina.

2

3

Evite edulcorantes/endulzantes artificiales.

Los edulcorantes sin calorías no solo desencadenan una insulina innecesaria, sino que también crean un desequilibrio en las bacterias intestinales y aumentan el hambre.



Suplementa tu dieta.

Las dietas tradicionales carecen de nutrientes importantes. Los suplementos vitamínicos pueden ayudar.

4

5

Haga ejercicio, ¡aunque sea un poco!

Ejercitarse regularmente puede aumentar la sensibilidad a la insulina y perder peso lo que puede mejorar sus ciclos.



LIGA DE PAREJA
A PAREJA

5440 Moeller Avenue Suite 149
Cincinnati, OH 45212
(513) 471-2000
ayuda@ccli.org



VISITA: WWW.LIGADEPAREJA.ORG