

# Asociación PCOS-Selbsthilfe Deutschland e.V.

## Otros servicios de la asociación:

- asesoramiento online
- asesoramiento telefónico
- grupos de autoayuda
- ayuda para crear grupos nuevos
- seminarios para responsables de grupo
- talleres en torno al SOP
- foro privado para el intercambio de información (solo miembros)
- folletos en diferentes idiomas
- información actualizada del comité científico

Hágase miembro en:  
[www.pcos-selbsthilfe.org](http://www.pcos-selbsthilfe.org)

Vivir  
solos y libres  
como un árbol  
y en hermandad como un bosque  
ese es nuestro anhelo

NAZIM HIKMET



Selbsthilfe  
Deutschland e.V.

PCOS Selbsthilfe Deutschland e.V.  
Postfach 12 02 21  
45312 Essen

Teléfono: 0700-72678373  
verein@pcos-selbsthilfe.org

[www.pcos-selbsthilfe.org](http://www.pcos-selbsthilfe.org)



**PCOS-Selbsthilfe**  
**de mujeres para mujeres**

PCOS Selbsthilfe Deutschland e.V.

[www.pcos-selbsthilfe.org](http://www.pcos-selbsthilfe.org)

## SOP: ¿de qué estamos hablando?

El síndrome de ovario poliquístico (SOP, o PCOS por sus siglas en alemán) es una enfermedad que afecta en torno al 5-10 % de las mujeres en Alemania. Los trastornos del proceso metabólico hormonal suelen diagnosticarse entre los 15 y los 25 años de edad.

### El SOP se caracteriza por

- **desequilibrios en el ciclo y un patrón piloso masculino**
- **acné o pérdida de cabello y/o**
- **un incremento de las hormonas sexuales masculinas en la sangre**

Las enfermedades de la glándula pituitaria, las glándulas suprarrenales y los ovarios deben quedar descartadas mediante un diagnóstico inequívoco.

A nivel clínico, el SOP suele manifestarse además en **sobrepeso** y **dificultades para quedarse embarazada**. Numerosos estudios han constatado una relación entre el SOP y el síndrome metabólico.

No obstante, las dolencias físicas no son los únicos síntomas del SOP. La sintomatología clínica del SOP puede tener claras repercusiones a nivel psicosocial y limitar la calidad de vida.

Nuestra **guía de diagnóstico** en la página web de PCOS-Selbsthilfe le proporciona información exhaustiva para el diagnóstico.

Una vez realizado el diagnóstico y tras empezar la terapia, todas las mujeres afectadas deberían iniciar a tiempo un tratamiento del síndrome metabólico de la mano de su ginecólogo/endocrinólogo en colaboración con un especialista en medicina interna, a fin de prevenir las enfermedades cardiovasculares a largo plazo.

### Síntomas del síndrome metabólico son:

- **sobrepeso (obesidad) de tipo manzana,**
- **un nivel de azúcar en sangre en estado sobrio demasiado alto,**
- **niveles anormales de grasa en sangre,**
- **hipertensión arterial**

No todas las mujeres presentan todos los síntomas del SOP ni desarrollan forzosamente todas las secuelas patológicas.

**El SOP es fácil de tratar con una terapia adecuada y personalizada.**

## Autoayuda justo a su lado

Los grupos de autoayuda locales ofrecen información y ayuda a las mujeres afectadas. La asociación reúne y transmite los conocimientos y las experiencias de cada mujer.



Infórmese en nuestro sitio web:

[www.pcos-selbsthilfe.org](http://www.pcos-selbsthilfe.org)