



# Universidad Del Sureste

**"Alimentación Saludable y su Impacto en Mujeres de 20 a 25 Años con Síndrome de Ovario Poliquístico, que estudian medicina en la universidad del Sureste"**

**Licenciatura :**  
**Medicina Humana**

**Nombre del presentador:**  
**Paola Montserrat García Aguilar**

**Nombre del asesor:**  
**LIC. María Verónica Román Campos**

# Índice

Introducción	4
Planteamiento del problema	5
Objetivo General y específicos	10
Justificación	11
Pregunta hipótesis	13
Hipótesis	14
Bibliografías	16

**"Alimentación Saludable y su Impacto en Mujeres de 20 a 25 Años con Síndrome de Ovario Poliquístico, que estudian medicina en la universidad del Sureste"**

## **Introducción:**

El síndrome de ovario poliquístico (SOP) es un trastorno endocrino. Según la Guía de Práctica Clínica (GPC); en México, se estima que entre el 6% y el 10% de las mujeres en edad reproductiva padecen Síndrome de Ovario Poliquístico (SOP), y se caracteriza por la presencia de desequilibrios hormonales, alteraciones en la ovulación y quistes en los ovarios.

Este síndrome no solo afecta a la fertilidad y el sistema reproductivo, sino que también está asociado con una serie de complicaciones metabólicas, como resistencia a la insulina, obesidad, y un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.

Dada la complejidad y lo frecuencia en la que ocurre este trastorno, el manejo integral del SOP requiere un enfoque que incluya intervenciones farmacológicas, cambios en el estilo de vida y principalmente, modificaciones en la alimentación.

Este estudio cuantitativo tiene la finalidad de Analizar el impacto de una alimentación sana y balanceada en la mejora de los síntomas y la calidad de vida en mujeres de 20 a 25 años, que estudian medicina, en la universidad del sureste, y que padecen esta patología

Diversas investigaciones han demostrado que adoptar una dieta equilibrada y ajustada a las necesidades individuales puede contribuir a mejorar la sensibilidad a la insulina, regular los niveles hormonales, reducir el peso corporal y mejorar la calidad de vida de las mujeres que padecen esta condición. En este contexto, el presente estudio se busca analizar la importancia de una alimentación saludable como parte del tratamiento no farmacológico para el síndrome de ovario poliquístico (SOP), destacando cómo una nutrición adecuada puede influir positivamente en la evolución de la enfermedad y en el bienestar general de las pacientes.

El estudio pone en una balanza la relación entre la alimentación y el SOP, resaltando que, más allá de los tratamientos médicos convencionales, el manejo nutricional es esencial para abordar los problemas metabólicos y hormonales subyacentes los cuales caracterizan a este síndrome.

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el mundo el síndrome de ovario poliquístico (SOP) se encuentra presente en más de 116 millones de mujeres (3,4 %), sin embargo, los estudios internacionales informan que la prevalencia del SOP oscila entre el 4 y el 10 % de las mujeres en edad reproductiva; es así como se convierte en el trastorno endocrino más común en mujeres de 15 a 35 años, Según la Organización Mundial de la Salud (OMS). El SOP puede estar presente tanto en adolescentes como en mujeres adultas de edad reproductiva que manifiesten hirsutismo, obesidad e irregularidades en su ciclo menstrual, un artículo publicado por la Revista Mexicana de Medicina de la Reproducción, en el 2020 el SOP fue el trastorno endocrino que más frecuentemente afectaba a las mujeres en edad reproductiva a nivel mundial.

En mujeres jóvenes que estudian medicina, en particular aquellas entre los 18 y 25 años, las exigencias académicas y el estilo de vida sedentario, junto con los hábitos alimenticios deficientes, pueden complicar los síntomas del SOP. A pesar de que las estudiantes tienen un conocimiento teórico sobre la importancia de una buena nutrición, muchos estudios sugieren que el estrés académico y las extensas horas de estudio conducen a la adopción de hábitos alimentarios inadecuados.

Este padecimiento fue descrito por primera vez como síndrome Stein Leventhal en 1935. Debido a la variabilidad y a la complejidad de su fisiopatología, se han hecho varios intentos para definir criterios para su diagnóstico, siendo el más utilizado el de Androgen Excess and PCOS Society donde se definieron sus características clínicas principales:

- Hiperandrogenismo clínico y/o bioquímico
- Disfunción ovulatoria y/o ovarios poliquísticos
- Exclusión de trastornos relacionados

En la actualidad esta condición endocrino metabólica, se considera un problema de salud a nivel global.

En 1990 en Bethesda, en los Institutos Nacionales de Salud (INS) de los Estados Unidos, se realizó un consenso para establecer los criterios diagnósticos para el SOP, entre los cuales se incluyeron la anovulación, el hiperandrogenismo clínico (hirsutismo, acné, alopecia) y/o hiperandrogenemia, y la exclusión de otros trastornos como hiperprolactinemia, hiperplasia suprarrenal no clásica o enfermedad tiroidea. Posteriormente en 2003 se realizó otra reunión en Rotterdam, auspiciada por la Asociación Americana de Medicina Reproductiva (ASRM) y la Sociedad Europea de Reproducción Humana y Embriología (ESHRE) donde se revisaron los criterios diagnósticos para SOP, a los cuales se adicionó la morfología de Ovario Poliquístico por ecografía.

Se estima que entre el 6% y el 10% de las mujeres en edad reproductiva en América Latina sufren de SOP. Sin embargo, algunos estudios sugieren que la prevalencia puede ser más alta debido a la falta de diagnóstico, llegando hasta un 15% en ciertos grupos, ya que más del 70% de **mujeres afectadas a escala mundial no están diagnosticadas.**

Es de gran importancia tener conocimiento sobre la fisiopatología del SOP para comprender la existencia de las distintas manifestaciones clínicas que pueden estar presentes en las pacientes, Los factores genéticos desempeñan un papel muy importante en el desarrollo del SOP, pero también influyen los factores ambientales, como la dieta y el estilo de vida. La obesidad y el sobrepeso son más comunes en mujeres con SOP, y esto puede complicar los síntomas.

De igual manera la prevalencia de la obesidad es relativamente alta en América latina y dado que el SOP está estrechamente relacionado con el sobrepeso y la obesidad, este factor es particularmente preocupante. Se estima que hasta el 50-70% de las mujeres con SOP en la región también tienen sobrepeso u obesidad. Las mujeres que padecen síndrome de ovario poliquístico tienen un mayor riesgo de desarrollar resistencia a la insulina, diabetes tipo 2, hipertensión, problemas cardiovasculares e incluso trastornos del sueño. Además, hay una alta incidencia de problemas de fertilidad, dado que el SOP puede afectar la ovulación regular.

Es importante conocer la fisiopatología del SOP ya que en ella ocurren una serie de alteraciones las cuales se encuentran relacionadas entre sí, como son:

- a) **Disfunción neuroendocrina** (hipersecreción de la hormona luteinizante (LH) y una secreción normal o disminuida de la hormona foliculoestimulante (FSH))
- b) **Trastorno metabólico** (resistencia a la insulina e hiperinsulinemia con mayor secreción de andrógenos por el ovario y las suprarrenales (hiperandrogenismo bioquímico))
- c) **Disfunción de la esteroidogénesis ovárica/ suprarrenal** (incremento de la actividad de la enzima citocromo P450c17, con aumento en la producción de andrógenos ováricos y adrenales)
- d) **Disfunción de la foliculogénesis ovárica** (aumento de folículos preantrales y antrales pequeños con mayor reclutamiento folicular, además de detención del proceso de selección folicular y ausencia de ovulación, lo que favorece un incremento del pool de folículos en crecimiento productores de andrógenos)

Como anteriormente se menciona esta condición no solo afecta la fertilidad y el equilibrio hormonal, sino que también está relacionada con factores metabólicos como la resistencia a la insulina, lo que puede aumentar el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2 e incluso enfermedades cardiovasculares, una vez que conocemos la fisiopatología podemos entender cómo surgen las manifestaciones clínicas en el SOP, estas suelen ser variadas, su aparición puede depender de acuerdo con la edad de la mujer, es importante destacar la presencia de alteraciones menstruales (de 75 a 85 %) del tipo oligomenorrea (ciclos menstruales poco frecuentes), amenorrea (ausencia de períodos menstruales) primaria/secundaria o episodios de metrorragia (cualquier tipo de sangrado de origen uterino no atribuible a la menstruación) e infertilidad.

También suele estar presentes signos de hiperandrogenismo como acné, hirsutismo, seborrea/piel grasosa y alopecia androgénica con patrón masculino hasta en dos tercios de las mujeres afectadas suelen presentar este tipo de manifestación, de igual manera aparecen alteraciones dermatológicas como la acantosis nigricans en las zonas de pliegues o papilomas filiformes o acrocordones (marcadores cutáneos de resistencia a la insulina)

En México su prevalencia es de 12.8%, Un factor importante en nuestro país es la elevada tasa de obesidad y sobrepeso, que afecta aproximadamente al 73% de las mujeres adultas. Esto es significativo porque el 50-70% de las mujeres con SOP también presentan problemas

de obesidad, lo que empeora los síntomas del trastorno y aumenta el riesgo de complicaciones como la resistencia a la insulina y la diabetes tipo 2, datos estadísticos revelan que hasta el 60% de las mujeres con SOP en México tienen algún grado de resistencia a la insulina, factor importante para desarrollar lo antes mencionado Diabetes tipo 2, es importante recordar que en nuestro país la prevalencia de Diabetes es alta 14% en la población adulta y que también constituye un problema de salud pública.

Aunque en México hay un mayor acceso a servicios de salud en comparación con otros países de América Latina, muchas mujeres con SOP no reciben un diagnóstico adecuado o tratamiento oportuno. La atención médica especializada para el SOP suele estar en áreas urbanas, lo que deja a muchas mujeres en zonas rurales con acceso limitado a cuidados adecuados, muchas mujeres no son diagnosticadas hasta que enfrentan problemas de fertilidad o complicaciones metabólicas graves. Algunas investigaciones indican que pueden pasar varios años entre el inicio de los síntomas y el diagnóstico correcto.

También es importante mencionar el fuerte impacto emocional en las mujeres mexicanas que lo padecen ya que muchas de ellas enfrentan ansiedad, depresión y baja autoestima, especialmente debido a problemas como el acné, el aumento de peso y el hirsutismo. Un estudio sugirió que hasta el 50% de las mujeres con SOP en México pueden experimentar algún grado de afectación emocional o psicológica

Estos datos adicionales resaltan la complejidad del manejo del SOP en México y la necesidad de un enfoque integral que incluya tanto la atención médica especializada como el apoyo psicológico y cambios en el estilo de vida para mejorar la calidad de vida de las mujeres afectadas

Si bien no hay datos concretos sobre la prevalencia del SOP en Chiapas, se estima que la prevalencia podría estar dentro del rango general en México (entre el 6% y 12% de las mujeres en edad reproductiva), similar a lo observado en otras regiones del país.

Ya que Chiapas es uno de los estados con mayor pobreza y menor acceso a servicios de salud especializados en México las mujeres en la región podrían tener dificultades para acceder a diagnósticos y tratamientos adecuados para el SOP debido a la limitada infraestructura médica y falta de especialistas en áreas rurales. Lo que podría llevar a un subdiagnóstico de la enfermedad, una de las barreras más grandes en Chiapas es la falta de educación y

concientización sobre el SOP. En comunidades rurales, la falta de información sobre salud reproductiva y enfermedades como el SOP puede hacer que muchas mujeres no reconozcan los síntomas o no busquen atención médica hasta que se presentan complicaciones más serias. La prevalencia del síndrome de ovario poliquístico (SOP) en estudiantes de medicina en México ha sido motivo de algunos estudios que buscan entender cómo esta condición afecta a un grupo que, en teoría, tiene mayor acceso a información y conocimientos médicos.

Apesar de la evidencia científica que apoya el impacto efectivo entre una dieta saludable y la mejora de los síntomas del SOP, se observa que muchas estudiantes de medicina no implementan un estilo de vida saludable en su vida diaria.

Esta prevalencia del SOP está asociada con varios factores de riesgo comunes, como el estrés académico, la falta de actividad física, y una dieta inadecuada, los cuales son más frecuentes en estudiantes debido a su estilo de vida demandante.

Este estudio busca analizar la importancia de una alimentación saludable en el manejo del de ovario poliquístico en mujeres de 18 a 25 años que estudian medicina, identificando los factores que influyen en sus hábitos alimentarios y el impacto de estos en la severidad de los síntomas del SOP.

## **OBJETIVO GENERAL**

Analizar el impacto de una alimentación sana y balanceada en la mejora de los síntomas y la calidad de vida de mujeres de 20 a 25 años, que estudian medicina, en la universidad del sureste, con síndrome de ovario poliquístico, destacando su papel en la regulación hormonal, control del peso, y la reducción de complicaciones metabólicas asociadas, con el fin de proponer estrategias nutricionales efectivas que complementen los tratamientos médicos convencionales.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Conocer el impacto que tiene una alimentación saludable en la resistencia a la insulina en mujeres de 20 a 25 años, que estudian medicina
- Identificar cuales son los alimentos clave para mejorar la regulación hormonal
- Proponer recomendaciones nutricionales basadas en evidencias para mujeres de 20 a 25 años de edad, con síndrome de ovario poliquístico, que estudian medicina humana, en la universidad del sureste.
- Analizar la relación entre la dieta y la reducción de síntomas en ovario poliquístico.

## Justificación

El síndrome de ovario poliquístico (SOP) es uno de los trastornos endocrinos más comunes en mujeres en edad reproductiva, y afecta entre un 6% y un 12% de la población femenina a nivel mundial. Se caracteriza por la presencia de quistes en los ovarios, alteraciones menstruales, resistencia a la insulina, hiperandrogenismo (niveles elevados de hormonas masculinas), e incluso problemas metabólicos como la obesidad y la diabetes tipo 2. En México, la prevalencia del SOP es significativa, y se estima que entre el 12% y el 18% de las estudiantes de medicina pueden estar afectadas.

El problema que se investiga en este estudio es la relación entre la alimentación saludable y la mejora de los síntomas del SOP en mujeres jóvenes, específicamente en estudiantes de medicina de 20 a 25 años en la Universidad del Sureste. A pesar de su formación en ciencias de la salud, muchas de estas estudiantes no siguen una dieta adecuada, lo que podría empeorar los síntomas del SOP, tales como la resistencia a la insulina, el aumento de peso, la irregularidad menstrual, y las alteraciones metabólicas. La alimentación juega un papel crucial en el manejo del SOP, por lo que es vital investigar si la implementación de hábitos alimentarios saludables puede influir positivamente en su calidad de vida, en términos no solo físicos si no también emocionales.

Desde este contexto es necesario mencionar que el SOP no solo afecta la salud física de la mujer, sino que también tiene un impacto significativo en la salud emocional y mental al provocar problemas como ansiedad, depresión y baja autoestima debido a síntomas visibles como el acné, aumento de peso e hirsutismo. El síndrome de ovario poliquístico también se asocia con un mayor riesgo de problemas de salud, como diabetes tipo 2 y problemas cardíacos.

Muchas estudiantes de medicina con síndrome de ovario poliquístico en la universidad del sureste podrían enfrentar estos desafíos mientras intentan equilibrar su carga de trabajo académico, lo que aumenta los problemas de salud.

En este sentido, es urgente abordar esta problemática dado que el estilo de vida y los hábitos alimentarios inadecuados de las estudiantes pueden estar empeorando su condición, especialmente en un grupo que enfrenta altos niveles de estrés académico y posiblemente limitaciones de tiempo para enfocarse en su salud personal.

La investigación sobre el impacto de la alimentación saludable en mujeres con SOP, específicamente en estudiantes de medicina, es altamente viable.

La Universidad del Sureste ofrece un entorno adecuado para llevar a cabo el estudio debido a la accesibilidad del grupo objetivo y la posible colaboración de la comunidad estudiantil de ciencias de la salud, como sabemos existen herramientas diagnósticas accesibles para identificar y monitorear a las estudiantes con SOP, como encuestas clínicas, pruebas de laboratorio básicas y cuestionarios sobre hábitos alimentarios y síntomas del síndrome. Además, los principios dietéticos y las recomendaciones alimentarias específicas para el manejo del SOP son bastante conocidos y fáciles de implementar en programas de intervención o seguimiento dietético.

La principal población que se beneficiará de este estudio son las mujeres jóvenes con síndrome de ovario poliquístico, especialmente las que estudian en la universidad del sureste. Ya que este grupo de mujeres se encuentra en un momento crucial de su vida reproductiva y académica, lo que significa que mejorar su salud física y mental mejorará sus vidas y su rendimiento académico.

Desde una perspectiva metodológica, este estudio ofrece varios beneficios significativos:

Como la Innovación en la investigación del SOP, ya que aunque existen investigaciones previas sobre el impacto de la alimentación en el SOP, pocas se han centrado en mujeres jóvenes en entornos académicos exigentes, como las estudiantes de medicina. Este estudio podría contribuir con datos valiosos sobre cómo el estrés académico y la falta de tiempo influyen en los hábitos alimentarios y en los síntomas del SOP, O el hecho de que sea una Intervención accesible, ya que al enfocarse en una intervención de alimentación saludable, el estudio promueve una estrategia de bajo costo y alta accesibilidad para el manejo del SOP. Esto es especialmente importante en un contexto como el mexicano, donde los tratamientos médicos pueden ser costosos y no siempre están al alcance de todas las pacientes.

El estudio también cuenta con una aplicabilidad práctica, y los resultados pueden ser utilizados para diseñar programas educativos sobre nutrición y SOP dentro de la universidad, o incluso en otras instituciones educativas. También podrían ayudar a crear protocolos dietéticos personalizados para mujeres con SOP en el entorno académico.

En resumen, esta investigación es necesaria, viable y tiene un gran potencial para generar beneficios tanto para las mujeres jóvenes con SOP como para estudiantes de medicina, o personal del área de la salud que busca estrategias efectivas para mejorar la calidad de vida de quienes padecen este trastorno.

## **Pregunta de investigación**

**¿Cómo impacta una alimentación saludable en mujeres de 20 a 25 años que estudian medicina en la universidad del sureste?**

## **Hipótesis**

Una alimentación saludable, caracterizada por un consumo balanceado de macronutrientes, bajo en carbohidratos refinados y rica en fibra, frutas, vegetales, y grasas saludables, tiene un impacto positivo en la reducción de los síntomas del síndrome de ovario poliquístico (SOP) en mujeres de 20 a 25 años que estudian medicina en la Universidad del Sureste. Se espera que estas mejoras se manifiesten en una regulación más adecuada de los ciclos menstruales, una disminución de la resistencia a la insulina, la reducción del índice de masa corporal (IMC), y la mejora del bienestar emocional, en comparación con aquellas que no siguen una alimentación saludable.

## **Hipótesis nula**

Una alimentación saludable no tiene un impacto significativo en la reducción de los síntomas del síndrome de ovario poliquístico (SOP) en mujeres de 20 a 25 años que estudian medicina en la Universidad del Sureste. No se observarán diferencias significativas en la regulación de los ciclos menstruales, resistencia a la insulina, índice de masa corporal (IMC) o bienestar emocional entre las mujeres que siguen una alimentación saludable y aquellas que no lo hacen.

## **Hipótesis alternativa**

Una alimentación saludable tiene un impacto positivo y significativo en la reducción de los síntomas del síndrome de ovario poliquístico (SOP) en mujeres de 20 a 25 años que estudian medicina en la Universidad del Sureste. Se observarán mejoras en la regulación de los ciclos menstruales, una disminución en la resistencia a la insulina, una reducción en el índice de masa corporal (IMC), y un aumento en el bienestar emocional en comparación con aquellas que no siguen una alimentación saludable.

## Bibliografías

Nieto, Ramfís, & Nottola, Nilfran. (2007). Tratamiento del síndrome de ovario poliquístico: Cambio de estilo de vida: nutrición y ejercicio. *Revista Venezolana de Endocrinología y Metabolismo*, 5(3), 48-52. Recuperado en 16 de septiembre de 2024, de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1690-31102007000300013&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1690-31102007000300013&lng=es&tlng=es).

González Rodríguez, Lilibiana Guadalupe, López Sobaler, Ana M., Perea Sánchez, José Miguel, & Ortega, Rosa M.. (2018). Nutrición y fertilidad. *Nutrición Hospitalaria*, 35(spe6), 7-10. Epub 06 de julio de 2020. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.2279>

Román Pueriet JA, Román C, Alemán M, Concepción A, Peñalba E, Pimentel M. Prevalencia de síndrome de ovario poliquístico en pacientes que acudieron a una consulta de ginecología-obstetricia y endocrinología en La Romana, República Dominicana, durante el período enero 2019-enero 2020. *cysa [Internet]*. [citado 17 de mayo de 2022];6(2):77-83. Disponible en: <https://revistas.intec.edu.do/index.php/cisa/article/view/2499>

De la Jara J, Ortega C. Síndrome de ovario poliquístico. *Revista Mexicana de Medicina de la Reproducción [Internet]*. 2011;4(2):57–68. Disponible en: <https://ammr.org.mx/wp-content/uploads/2018/12/Vol.-4-N%C3%BAm.2-Oct-Dic-2011.pdf#page=13>

Machain-Vázquez R, Hernández-Marín I. Rotter- dam2003. Criterio vigente para el diagnóstico de síndrome de ovario poliquístico en población adolescente. *Revista Mexicana de Medicina de la Reproducción [Internet]*. 2014;7(2). Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/reproduccion/mr-2014/mr142d.pdf>

Lizneva D, Suturina L, Walker W, Brakta S, Gavrilova-Jordan L, Azziz R. Criterios, prevalencia y fenotipos del síndrome de ovario poliquístico. *Fertility and Sterility [Internet]*. 2014;106(1): 6–15. Disponible en: <https://www.fertstert.org/action/showPdf?pii=S0015-0282%2816%296%201232-3>