



# 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 -----	6
Objetivos Específicos -----	7
Bibliografía-----	8

**"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**

## **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.

# Bibliografías

Nieto, Ramfis, & 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, Liliana 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>