

Importancia del ejercicio en el síndrome de ovario poliquístico

Importance of exercise in polycystic ovary syndrome

Por Damaris Flores González y María de Jesús Serrano Plata

Resumen: El síndrome de ovario poliquístico (SOP) es una enfermedad que se presenta en las mujeres en edad reproductiva que conlleva alteraciones hormonales. Algunas de las causas que lo originan son la herencia genética, el sedentarismo y los hábitos alimenticios incorrectos; por ende, la alta prevalencia de sobrepeso, obesidad y diabetes también representa un factor de riesgo. La evidencia científica afirma que el ejercicio físico (EF) es un tratamiento efectivo para el SOP y, por ello, es necesario acudir con profesionales especializados para una correcta prescripción de ejercicio físico.

Palabras clave: síndrome de ovario poliquístico, ejercicio físico.

Abstract: Polycystic ovary syndrome (PCOS) is a disease that occurs in women of reproductive age and involves hormonal alterations. Some of the causes are genetic inheritance, sedentary lifestyle and incorrect eating habits; therefore, the high prevalence of overweight, obesity and diabetes also represents a risk factor. Scientific evidence affirms that physical exercise (PE) is an effective treatment for PCOS and, therefore, it is necessary to consult specialized professionals for a correct prescription of physical exercise.

Keywords: polycystic ovary syndrome, physical exercise.

El síndrome de ovario poliquístico (SOP) es una enfermedad que se presenta en mujeres en edad reproductiva. Además de la aparición de quistes y el aumento de tamaño de los ovarios, hay alteración en el balance hormonal que provoca disfunción menstrual, incremento de andrógenos (que pueden causar la presencia de acné, alopecia y crecimiento de vello en cara, pecho y espalda) infertilidad y resistencia a la insulina. Las causas del SOP son multifactoriales y complejas; sin embargo, se pueden resaltar la herencia genética, el sedentarismo y los hábitos alimenticios incorrectos (Parker et al., 2022).

En los últimos años, se ha suscitado un aumento en la prevalencia de sobrepeso, obesidad y diabetes y, por ende, en el desarrollo de este síndrome. El SOP se asocia a diversas complicaciones reproductivas, metabólicas y psicológicas que pueden mermar la calidad de vida. Definitivamente, la labor de un equipo multidisciplinario debe prevenir y controlar este padecimiento; entre los profesionales, se encuentran los licenciados en cultura física y deporte, pues saben guiar la actividad física sin riesgo de provocar lesiones.

La evidencia científica afirma que el ejercicio físico (EF) es un tratamien-

to efectivo para el SOP (Patten et al., 2021). Entre los beneficios biológicos se encuentran la pérdida de grasa corporal, la regulación de los niveles de glucosa en sangre, de lípidos y del ciclo menstrual, la disminución de la resistencia a la insulina, el incremento de la tasa de fertilidad y la prevención de enfermedades asociadas al SOP. Adicionalmente, hay beneficios psicosociales, como menor ansiedad y depresión, ya que el ejercicio físico propicia la secreción de neurotransmisores como la serotonina, mejor conocida como la hormona de la felicidad.

Ilustración: Vivian Amador




Por lo tanto, el ejercicio es parte del tratamiento no farmacológico para el síndrome de ovario poliquístico, es una excelente herramienta de fácil acceso y bajo costo para las personas. Sin embargo, poco se ha difundido y, desafortunadamente, muchas pacientes ignoran todos sus beneficios. Incluso, los mismos profesionales de la salud dan recomendaciones muy generales y poco específicas sobre tipos de actividad física en cuanto a intensidad, duración y frecuencia.

Si una mujer con SOP se ejercita de manera constante y adecuada, obtendrá, además de los beneficios anteriores, una composición corporal adecuada y reducirá la inflamación crónica, el hiperandrogenismo, el riesgo de comorbilidad y la oligoovulación o anovulación.

Algunos de los métodos efectivos para el tratamiento son:

- **Ejercicio físico aeróbico:** Ejercicio de larga duración continuo, cuya intensidad puede ser ligera, moderada o vigorosa. Este tipo de ejercicio incrementa el consumo de oxígeno. Ejemplos: caminar, correr, nadar, andar en bicicleta, entre otros.
- **Ejercicio de fuerza:** Generalmente es de tipo anaeróbico, caracterizado por la contracción muscular, donde se pretende vencer una resistencia, ya sean pesos externos añadidos o el propio peso corporal.
- **HIIT (entrenamiento interválico de alta intensidad):** Es un tipo de entrenamiento que consiste en repeticiones de ciertos movimientos a altas intensidades, seguidas de descansos totales o activos.

El EF debe ser totalmente personalizado, acorde con las necesidades de la paciente, su ritmo de vida y adaptado a su economía, gustos y preferencias. Además de que debe ser guiado por un experto en cultura física, junto con otros profesionales de la salud, pues, como ya se ha dicho, el tratamiento del SOP es multidisciplinario y los resultados están garantizados. 

Referencias

- Parker, Jim *et al.* (2022). "Polycystic Ovary Syndrome: An Evolutionary Adaptation to Lifestyle and the Environment", en *International Journal of Environmental Research and Public Health*, vol. 19, núm. 3, art. 1336, <<https://doi.org/10.3390/ijerph19031336>>.
- Patten, Rhiannon K. *et al.* (2021). "Effectiveness of exercise interventions on mental health and health-related quality of life in women with polycystic ovary syndrome: a systematic review", en *BMC Public Health*, vol. 21, núm. 1, art. 2310, <<https://doi.org/10.1186/s12889-021-12280-9>>.



Damaris Flores González es licenciada en Cultura Física y Deporte, especialista en Acondicionamiento Físico General por el Instituto Técnico de Preparación Física y entrenadora de basketbol.



María de Jesús Serrano Plata es licenciada en Nutrición, educadora en Diabetes, maestra en Administración de Recursos Humanos y doctora en Ciencias de la Salud. Actualmente es profesora en la UAEMéx, miembro del Sistema Nacional de Investigadores y consultora privada.