

# Ginny: Vive con SOPQ (Síndrome de Ovario Poliquístico)

Ginny Silvestro: He sido una atleta casi toda mi vida, gané premios, y casi logro participar en la universidad. Esto es en realidad quien soy. Es con lo que me identifico.

Fui profesora de educación física un tiempo porque deseaba compartir esta alegría del movimiento con otras personas. Empecé a correr y descubrí que era una forma efectiva de combatir la ansiedad, que empecé a sentir con el síndrome de ovario poliquístico.

La primera vez que supe algo de SOPQ fue a los 18 años. No me dieron mucha información, solo que quizá tendría problema para poder tener hijos más adelante.

Cuando te diagnostican con SOPQ, cumples con dos de tres criterios. O tienes ovarios poliquísticos, que quiere decir que tus ovarios tienen diferentes pequeños quistes; o puedes tener nivel alto de andrógenos o amenorrea, que son menstruaciones perdidas.

Siempre encontré interesante saber que no debes tener quistes en los ovarios para tener el síndrome de ovario poliquístico. Para mí, es una definición difícil porque lo abarca todo. Ha afectado cada parte de mi vida.

Después de casarme, mi marido y yo decidimos tener hijos. Sabíamos que iba a ser muy difícil. Tomó unos cinco años de tratamientos para la fertilidad y quedar embarazada con nuestro primer hijo.

Mike Silvestro: Tener que esperar tanto para poder tener bebés, definitivamente nos afectó emocionalmente a los dos, especialmente a Ginny. Fue entonces cuando empecé a ver los efectos del síndrome de ovario poliquístico en mi esposa.

Ginny: Había veces cuando hacíamos los tratamientos de fertilidad tres o cuatro meses, y yo decía "tengo que hacer una pausa", es demasiado para mi cuerpo". Recuerdo los primeros seis meses, me sentía derrotada, ¿"por qué no sucedía"? Mi cuerpo estaba pasando por tanto." Y había veces cuando mi esposo me tenía que levantar del suelo porque era demasiado duro. Queríamos tanto un hijo, y no lo lográbamos.

Mike: Mi esposa es tal vez la mujer más fuerte que he conocido en mi vida; y uno tiene que estar ahí para apoyarlas en cualquier cosa que te necesiten.

Ginny: Conforme avanzo de edad y me acerco a los cuarenta, mi SOPQ ha cambiado mi vida bastante.

# Ginny: Vive con SOPQ (Síndrome de Ovario Poliquístico)

Me hubiera gustado que las personas me hubieran dicho que no se trataba solo de la fertilidad. SOPQ es también un problema metabólico, si tu dieta no es balanceada, esto puede causar problemas con tus hormonas, lo que a su vez dificultará un embarazo. Hubiera sido bueno saber eso.

Creo que hubiera cambiado mi camino por completo.

A lo largo de mis años con SOPQ he tenido ansiedad y depresión. Existe una relación directa con SOPQ y enfrentar esos problemas de salud mental. Es difícil cuando trabajas cada día para hacer lo mejor posible para tu cuerpo y tu cuerpo no responde como debe. Así que me ha puesto en un lugar donde me he sentido deprimida.

Empecé a documentar mi propia jornada en línea hace unos 10 años, lo que estaba haciendo con los ejercicios, expresaba que estaba afectada por SOPQ, pero miren lo que puedo hacer.

Hey Jess. ¿Cómo estás?

Jess: Bien. ¿Cómo estás Ginny?

Ginny: Bien. ¿Hay algo de lo que tenemos que preocuparnos hoy? ¿Tu cuerpo está bien?

Hace unos ocho años me convertí en entrenadora personal, especializándome en trabajar con pacientes con SOPQ. Les ayuda a sobrellevar sus síntomas. Les ayudo a que aprendan más sobre esta enfermedad crónica y les enseño sobre los diferentes recursos que pueden usar para manejar mejor sus cuerpos.

Excelente. Puedes detenerte aquí. Trae tu banda mediana y te voy a mostrar exactamente lo que vamos a hacer hoy.

Es una forma más suave de entrenamiento personal de lo que verías en el gimnasio, donde te empujan, y empujan. En cambio, se trata de ¿qué puede hacer tu cuerpo hoy? ¿Cómo te sientes mentalmente? Y esto podría cambiar mañana, pero está bien porque vamos a darte oportunidad.

'Bien hecho. ¿Cómo te sientes?'

Jess: "¡estoy sudando!"

Ginny: Han comprobado que existe 50% posibilidad de que mis hijas también tengan SOPQ, así que vigilo a las tres muy de cerca.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Ginny: Vive con SOPQ (Síndrome de Ovario Poliquístico)

Se ha convertido en una preocupación porque no quiero que mis hijas pasen por lo que he vivido toda mi vida.

Hemos sido muy proactivas. Mis hijas hacen ejercicio conmigo y ven que lo hago por mucho tiempo. Han pasado casi 10, 15 años que hago ejercicio enfrente de ellas y ha creado una relación tan positiva con nosotras, y también con el ejercicio.

Mike: Creo que se ha transformado durante los años. Pienso que está menos enojada con la condición. Ha controlado los síntomas lo mejor posible y ha ayudado a muchas personas.

Ginny: En este momento de mi vida, trabajo todos los días con personas que tienen SOPQ y las ayudo a manejar sus síntomas y a enfrentar distintos problemas que puedan tener debido a esto.

Ha sido muy satisfactorio poder hacer algo así en mi vida, debido a algo que fue muy duro para mi toda mi vida, poder voltearlo y convertirlo en algo positivo.