

FALLO OVÁRICO PREMATURO

Se conoce como fallo ovárico prematuro los casos en los que la mujer deja de ovular de manera definitiva antes de los 40 años. Cuando sucede este imprevisto es porque la reserva ovárica de la mujer (el número de ovocitos con los que cuenta) se ha agotado. Como la ovulación no se da, el ovario deja de producir hormonas y, como consecuencia, la menstruación desaparece.

Causas

Esta patología no es muy común entre las mujeres, se observa en una de cada cien de menos de 40 años y en una de cada mil antes de la treintena. En la mayoría de estos casos cuesta dictaminar una causa concreta, aunque el factor hereditario suele tener mucho peso en el riesgo de desarrollar un fallo ovárico prematuro.

Más allá de este factor, las causas conocidas más comunes son difícilmente controlables por las afectadas. Únicamente la exposición a agentes tóxicos como el tabaco, los pesticidas y disolventes puede ser minimizado, en buena parte, por cada persona. Otras causas también pueden venir por cuestiones propias del organismo, como alteraciones genéticas cromosómicas (como por ejemplo el Síndrome de Turner o el Síndrome del X Frágil) o enfermedades autoinmunes relacionadas con el tiroides o la glándula suprarrenal, que pueden causar anticuerpos contra el ovario afectando así a su reserva.

Hay también tratamientos como la radioterapia o la quimioterapia, que pueden afectar a la reserva ovárica, o una cirugía total o parcial de extirpación de ovarios. En estos casos, siempre que se pueda, se recomienda hacer un tratamiento de congelación de óvulos previo para poder preservar la fertilidad y poder tener hijos con tus propios ovocitos.

Síntomas

En los casos en los que una mujer sufre fallo ovárico prematuro las alarmas suelen saltar con la ausencia de la regla. Este es el síntoma más notorio, o por lo menos el primero, que hace pensar a la mujer que alguna cosa no va bien y que tiene que acudir al especialista. Más allá de esto, los otros síntomas son consecuencia de los bajos niveles de estrógenos, que provocan sofocos, alteraciones del sueño, irritabilidad, disminución de la concentración, descenso de la libido y sequedad vaginal. Todos ellos, concuerdan con los síntomas propios de la menopausia.

Diagnóstico

Una vez la mujer acude al especialista, el médico realizará un análisis de la historia clínica, incluyendo también un estudio de los antecedentes familiares. Se realiza una exploración física y ginecológica, seguida de un análisis de sangre que incluya un test de estradiol (unos niveles bajos pueden encajar con un fallo ovárico) y un test de prolactina (unos elevados niveles de esta hormona pueden provocar problemas de ovulación).

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

También se puede realizar una determinación de la Hormona foliculoestimulante (FSH) ya que en el momento que los ovarios empiezan a dejar de funcionar los valores en sangre suelen estar elevados.

Si después de todas estas pruebas seguimos sin conocer el motivo originario del fallo ovárico se puede recurrir a la realización de un cariotipo, con el que se examinan los 46 cromosomas con el objetivo de detectar cualquier anomalía referente a su tamaño, forma y número que pueda estar implicada.

Tratamiento

Cuando se diagnostica un caso de fallo ovárico prematuro no se pueden sacar conclusiones directas sobre las posibilidades de ser madre con los propios óvulos. Es cierto que en la mayoría de ocasiones la mujer se encontrará con importantes dificultades, pero existen un mínimo número de casos (entre un 5 y un 10%) en los que el fallo ovárico es espontáneo, con un cariotipo normal, y hay posibilidades de que el ovario todavía esté activo y pueda ovular de nuevo y producirse una gestación espontánea.

Consecuencias a largo plazo

Cualquier alteración de los parámetros establecidos como normales en el organismo puede tener consecuencias en diferentes aspectos. En este caso, el cese de la actividad ovárica provoca un descenso de niveles de estrógenos y esto puede derivar en problemas, más allá de la ya comentada esterilidad.

Para empezar, la difícil aceptación de la situación que provoca el fallo ovárico prematuro puede desencadenar en alteraciones del **estado de ánimo** para la mujer que lo sufre. En estos casos se puede pasar una etapa de complicada antes de la aceptación de la situación, momentos en los que el apoyo psicológico de especialistas puede ser de gran ayuda.

Esta patología también puede desencadenar en una **disminución de la densidad ósea** que provoca una debilitación de los huesos, aumentando el riesgo de que se produzca alguna fractura. Esta alteración es la que recibe el nombre de osteopenia en casos más leves y osteoporosis en casos más avanzados. A nivel cardíaco también puede haber afectación, ya que los niveles de estrógenos bajos en una persona joven pueden aumentar las probabilidades de sufrir **problemas cardiovasculares**.

Para reducir los efectos del cese de la actividad ovárica temprana es importante llevar un estilo de vida sano, realizando ejercicio y unas estrategias nutricionales adecuadas. Los tratamientos hormonales, supervisados por un médico en los casos en que estén indicados también ayuda a reducir las consecuencias que hemos comentado.

En la mayoría de ocasiones el tratamiento más adecuado es el de la fecundación in vitro con óvulos de donante. El semen puede ser de la pareja (en caso de tenerla y de que la calidad del semen sea adecuada) o bien también con semen de donante.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

- ✓ Con el fin de preparar el cuerpo de la mujer para la concepción y antes de es importante apoyar al cuerpo en sus funciones de desecho de toxinas e impurezas que se hayan acumulado en él y que podrían suponer un obstáculo que dificultase concebir. En este sentido, el **Diente de León, Alcachofera y Cisteína Complex (Terranova)** o **Livercare® (HealthAid)** pueden ser de utilidad.
- ✓ **Prenatal Optim® (Nutrinat Evolution)**: Multivitamínico (que incluye Vitaminas B6, B9 y B12 principalmente), minerales como magnesio y ácidos grasos como el DHA.
El complejo vitamínico B ayuda a mantener los niveles de energía, ayuda a evitar la sequedad vaginal, aumentar la resistencia del organismo a una infección y ayuda a mantener la función de la glándula suprarrenal. Además, estas vitaminas están consideradas como combatientes de estrés, ayudando a tratar los síntomas emocionales que surgen durante la menopausia prematura tales como la ansiedad, irritabilidad, cambios de humor e incluso insomnio.
- ✓ Ácidos grasos esenciales el **Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution)**: Para la prevención de las consecuencias cardiovasculares, la sequedad vaginal y otros cambios que pueden surgir en la piel con niveles bajos de estrógeno.
- ✓ **Selenio Active® (Nutrinat Evolution)**: Nutrientes como el selenio y zinc, mejoran la calidad ovocitaria. La vitamina A ayuda a mantener los tejidos, la piel y las membranas mucosas. La vitamina E es un antioxidante de gran alcance y se ha demostrado que aumentan la fertilidad cuando se administra a hombres y mujeres. La vitamina E ayuda a proteger las células contra el estrés oxidativo.
- ✓ **Córdiceps, extracto puro (Hawlik)**, ha sido considerado siempre por la medicina tradicional china como la seta por excelencia para las alteraciones hormonales de la mujer, tanto como emenagoga como para temas de fertilidad o pérdida de la libido. Por otro lado, se trata de una seta energizante, afrodisíaca y adaptógena que probablemente actuará con eficacia frente a la sintomatología variada de la menopausia.
- ✓ **L-Arginina 500 mg (HealthAid)**: Aumenta la irrigación del útero que podría favorecer la implantación.
- ✓ **CoQ10 20 mg (HealthAid)**: Mejora el estado mitocondrial de los óvulos.
- ✓ **FemProbio (HealthAid)**: Los probióticos protegen frente a otras colonizaciones bacterianas, modulando el sistema inmune y produciendo un microambiente de apoyo para favorecer la fertilidad y el embarazo.

Menovital (HealthAid): Para mujeres que presentan sofocos, sudoración y cambios de humor.

Osteozin (HealthAid): Nutrientes beneficiosos para la prevención de osteoporosis.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.



Sinergia Tranquila (Terranova): Adaptógenos que van a ayudar a controlar la ansiedad y el estrés.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.