

## QUISTES OVÁRICOS

Son sacos o “globos” llenos de líquido que se forman en la superficie o en el interior de uno o ambos ovarios durante el ciclo menstrual mensual.

### Causas

Cada mes, durante el ciclo menstrual, crece un folículo (donde el óvulo se está desarrollando) en el ovario. Estos folículos producen hormonas (estrógeno y progesterona) y en el momento de la ovulación liberan el óvulo.

En ocasiones este folículo o quiste folicular continúa creciendo. Cuando esto ocurre, se conoce como quiste funcional.

Los quistes ováricos son más comunes desde la pubertad hasta la menopausia, período que se conoce como los años fértiles de una mujer, siendo menos comunes después de la menopausia.

### Tipos

Existen dos tipos:

- Quiste folicular: se origina cuando el folículo no logra abrirse para liberar el óvulo, convirtiéndose en un quiste lleno de líquido transparente. Los quistes foliculares no suelen producir dolor y desaparecen espontáneamente en dos o tres ciclos menstruales.
- Quiste de cuerpo lúteo: a veces la apertura por donde ha salido el óvulo se cierra y se acumula líquido dentro del folículo. En general desaparece espontáneamente en unas semanas, pero en ocasiones puede crecer hasta más de cuatro centímetros de diámetro. Esto conlleva el riesgo de sangrar en su interior o de torsionar el ovario, causando dolor pélvico o abdominal. Si se llena de sangre, el quiste se puede romper, provocar hemorragia y un dolor brusco muy intenso.

### Síntomas

En ocasiones los quistes de ovario producen un ligero malestar o dolor abdominal pero la mayoría de los quistes no presentan síntomas y lo más probable es que, en caso de notar algo, el dolor sea parecido al de otras patologías como endometriosis, enfermedad inflamatoria pélvica, embarazo ectópico o cáncer de ovario.

### 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.

En la actualidad, al acudir las pacientes a revisiones ginecológicas periódicas y con el uso más extendido de la ecografía transvaginal, se detectan quistes que no dan dolor ni molestias y que antes habrían pasado desapercibidos.

De esta manera se ha disminuido el número de visitas de urgencias por dolor abdominal y ha aumentado el número de quistes diagnosticados y tratados antes de que produzcan síntomas.

Es muy importante vigilar ante cualquier cambio, dolor o síntoma que aparezca y saber cuáles son significativos o preocupantes. En caso de presentar síntomas, éstos podrían ser:

- Irregularidad menstrual
- Dolor abdominal pélvico constante, que puede irradiar a la espalda o piernas
- Dolor pélvico durante toda la menstruación y antes de empezar
- Dolor durante el coito (dispareunia)
- Náusea, vómitos o mayor sensibilidad mamaria parecida a la experimentada durante el embarazo
- Sensación de peso, distensión abdominal
- Presión en el recto o la vejiga con sensación de dificultad al vaciar completamente la vejiga de orina

Se debe acudir al médico siempre que se note distensión abdominal y dolor severo o espasmódico en la parte inferior abdominal. Hay otros signos que requieren urgencia inmediata como frío, sudoración, aumento de la frecuencia respiratoria, sensación de mareo o debilidad.

Es importante acudir a las revisiones ginecológicas periódicas ya que se pueden detectar quistes que no producen síntomas, con el consiguiente riesgo de malignidad, especialmente los que se desarrollan en la postmenopausia.

### **Tratamiento**

El tratamiento depende de la edad, del tamaño, de las características del quiste y de los síntomas.

Un quiste ovárico puede desaparecer espontáneamente. Si no produce síntomas se harán controles ecográficos periódicos hasta su desaparición.

Si persiste, se optará por tratamiento quirúrgico, habitualmente por laparoscopia.

### **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.

Es importante ser respetuoso con los ovarios e intentar conservarlos siempre que sea posible. En caso de necesitar extraer un ovario afectado, se deja el otro ovario intacto sin afectar la fertilidad y manteniendo la producción de estrógenos. La extracción de la cápsula del quiste por laparoscopia conservando el ovario y su posterior análisis definirán el tratamiento a seguir. Si el quiste es maligno, se realizará una segunda cirugía.

En las pacientes postmenopáusicas, el riesgo de cáncer de ovario aumenta, por lo que se recomendará cirugía siempre que se encuentre un nuevo quiste en el ovario.

### **Nutrición**

Puede ser conveniente alterar la dieta, incluyendo más frutas y verduras (preferiblemente orgánicas), legumbres y granos enteros. Además, es importante tratar de eliminar de la dieta los azúcares y productos de harina blanca refinada así como leche y derivados lácteos.

### **Complementos alimenticios**

Los siguientes complementos alimenticios también pueden ayudar a equilibrar la producción hormonal y previenen y reducen los quistes:

**Fem Optim® (Nutrinat Evolution)** que incluye:

- Las **vitaminas A, E y Selenio**: La alteración en el funcionamiento de los ovarios puede ser el resultado de daños celulares producidos por los radicales libres que son generados por "oxidación". Las vitaminas A, E y el Selenio actúan como antioxidantes, protegiendo a las células del daño oxidativo.
- **Ácidos grasos esenciales**: El aceite de borraja ayuda a regular los desequilibrios hormonales y el dolor que causan los quistes de ovario, ya que es rico en ácidos grasos esenciales Omega 6 (GLA).
- **Vitaminas del grupo B**: Ayudan a restablecer el balance hormonal y ayuda al hígado a metabolizar el estrógeno.
- **Vitamina C y el Zinc**: La vitamina C y el zinc aumentan la inmunidad. La vitamina C destruye las células anormales de los quistes en los ovarios. El zinc permite reforzar el sistema reproductivo.
- **Sauzgatillo**: El sauzgatillo, o *Vitex agnus-castus*, es un arbusto encontrado a lo largo del sur de Europa. Tiene una larga historia tratando desórdenes ginecológicos, incluyendo menstruaciones dolorosas y desequilibrio hormonal. Debido a que los quistes pueden ser causados por el exceso de estrógenos, el sauzgatillo ayuda a reducir los niveles de estrógeno, lo que podría, a su vez, ayudar a prevenir la aparición de quistes.

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.

**Dong quai (*Angelica sinensis*) 370 mg (HealthAid):** Las raíces de Dong Quai (*Angelica sinensis*) mejoran el flujo sanguíneo. Esto ayuda a restaurar la circulación normal al área pélvica y a disolver los quistes. También reduce los niveles de estrógeno y la formación de sustancias inflamatorias en los tejidos que recubren el útero.

**Name silvestre (*Dioscorea villosa*) 500 mg (HealthAid):** Contiene sustancias químicas que imitan o se puede convertir en hormonas como el estrógeno. Si un desequilibrio hormonal está causando los quistes, el ñame salvaje puede ayudar a corregir este desequilibrio. Asimismo, alivia los cólicos causados por los quistes.

**Cimifuga (*Cimicifuga racemosa*) 250 mg (HealthAid):** Es utilizada en combinación con trébol rojo y otras hierbas para ayudar a equilibrar las hormonas. Se cree que ayuda a restaurar períodos irregulares, que podrían ser la causa de los quistes ováricos.

**Bromelina (HealthAid):** Enzima proteolítica que favorece la disolución de los quistes.

Regaliz: El regaliz, o *Glycyrrhiza glabra*, es una hierba mediterránea que también afecta al sistema endócrino. Puede ayudar a disolver quistes en los ovarios por su acción en las glándulas adrenales que regulan la producción de hormonas. El regaliz mejora la salud adrenal, equilibra los niveles de estrógeno, progesterona y testosterona.

El trébol rojo (*Trifolium pratense* L.) equilibra los niveles de estrógeno y progesterona en el organismo, previniendo la aparición de quistes.

El hinojo (*Foeniculum vulgare*), la salvia (*Salvia officinalis*) y el ginseng (*Panax Ginseng*) previenen la formación de quistes.

Polen de abeja: Fortalece el sistema reproductivo.

Además de equilibrar la producción hormonal, es importante desintoxicar el organismo, favoreciendo la eliminación del exceso de hormonas y la destrucción de células anómalas. En este sentido, tanto el cardo mariano (*Silybum marianum*) como el diente de león (*Taraxacum officinale*) son plantas reconstituyentes hepáticas que ayudan a regenerar las células y promueven la limpieza del hígado.

**Cardo mariano Forte (Nutrinat Evolution) / Livercare® (HealthAid) / Diente de León, Alcachofera y Cisteína Complex (Terranova).**

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.