



## Ginecología

Dr. Carlos Dosouto Capel  
Experto en endocrinología ginecológica  
Salud de la Mujer Dexeus (Barcelona)

# Qué causa el exceso de vello

Conocido también como hirsutismo, este trastorno puede estar avisándote de un desarreglo hormonal

Los ojos de ser un problema solo estético, el exceso de vello (hirsutismo) alerta de que algo pasa con tus hormonas. Suele ocurrir cuando el cuerpo segrega demasiados andrógenos, una sustancia que solemos identificar con el hombre, pero que también generan los ovarios.

### Todo lo que puede estar detrás

Los andrógenos son necesarios en la mujer porque, entre otras cosas, permiten una mayor relajación

y lubricación de la zona vaginal. Pero a veces producimos demasiados por...

- **Tener ovarios poliquísticos.** Son una de las causas más frecuentes de hirsutismo. Otros síntomas que pueden hacerte sospechar que los padeces son las reglas irregulares, una clara tendencia a engordar o sufrir acné. Tras evaluar la historia clínica, un análisis de sangre puede ayudar a detectar el trastorno.

- **Tomar ciertos fármacos,** como los corticoides, puede favorecer la aparición



Ve al médico si el pelo te crece de forma repentina. En algunos casos indica la presencia de un tumor.

de vello excesivo en bigote, mentón, espalda, pecho o parte interna del muslo. Háblalo con tu ginecólogo.

- **La diabetes,** el hipotiroidismo y trastornos poco frecuentes como la hiperandrogenación ovárica (un síntoma añadido es la falta de regla) a veces están detrás del hirsutismo.

### Combátelo con...

## Depilarse no es la única solución

- **Haz más ejercicio,** sobre todo si padeces sobrepeso. Los kilos de más favorecen que el cuerpo segregue más andrógenos. Por eso adelgazar contribuye, igualmente, a combatir el problema.

- **Tu ginecólogo** puede aconsejarte sobre tomar fármacos antiandrogénicos o anticonceptivos. Los antidiabéticos también podrían ir bien según un reciente informe del Hospital Sant Joan de Déu (Barcelona).

### Nuevo hallazgo



## Los frutos rojos, buenos aliados anti-vello

Tomar resveratrol a diario reduce la producción de andrógenos en la mujer, según un estudio publicado en el *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*. Aunque

en la investigación se administró como suplemento, debes saber que las uvas rojas, los arándanos o las frambuesas son fuentes naturales de este antioxidante.