



Conexiones Comunitarias – Construyendo tu Comunidad de SOP

Sasha Ottey, MHA

Estrategias Efectivas para Navegar el Cuidado, Encontrar Apoyo Emocional y Alcanzar Objetivos de Salud

Vivir con SOP puede ser un desafío, pero una comunidad de apoyo puede marcar una gran diferencia.

Esto es lo que sabemos:

Por Qué la Comunidad es Importante

- **Acceso a la Información:** Con el apoyo adecuado de la comunidad, puedes acceder a una gran cantidad de recursos basados en investigaciones y experiencias compartidas que te ayudarán a tomar decisiones más informadas.
- **Conexión y Validación:** La comunidad crea un espacio seguro donde tus experiencias son escuchadas, y se reduce el estigma que a menudo asociado con el SOP.
- **Acción Colaborativa:** Cuando las personas se unen, pueden impulsar colectivamente por cambios sistémicos en la atención médica, la investigación y la política que afectan directamente sus vidas.

Construyendo tu Comunidad de SOP

- **Únete y Participa** - Comienza conectando con otras personas que realmente comprendan tus experiencias. PCOS Challenge ofrece una variedad de eventos presenciales y grupos de apoyo en línea donde puedes interactuar con otros, compartir tus experiencias y aprender de recursos basados en la evidencia.
- **Colabora y Comparte Conocimiento** - En una comunidad, ninguna persona tiene todas las respuestas. Compartir conocimientos y aprender de los demás crea una fuerza colectiva que puede guiar tu camino.
- **Participa en la Toma de Decisiones Compartida** - El cuidado del SOP es más que seguir consejos, se trata de tomar decisiones informadas que se alineen con tus metas personales. La comunidad te ayuda a sentirte empoderado para hacer las preguntas correctas y tomar un rol activo en tus decisiones de salud.

Preguntas de Reflexión

1. ¿Qué apoyo adicional sientes que necesitas para manejar tu SOP?
2. ¿Qué tipo de apoyo encontrarías más valioso en una comunidad?
3. ¿Qué sobre tu experiencia vivida te gustaría compartir o contribuir a una comunidad?

REFERENCIAS

1. Holbrey, S., Coulson, N.S. A qualitative investigation of the impact of peer to peer online support for women living with Polycystic Ovary Syndrome. *BMC Women's Health* 13, 51 (2013). <https://doi.org/10.1186/1472-6874-13-51>
2. National Standards for Diabetes Self-Management Education Programs and American Diabetes Association review criteria. *Diabetes Care*. 1995;18(5):737-741. doi:10.2337/diacare.18.5.737