



Salud mental y bienestar – Kait Ross, PhD

Evidencia y antecedentes de la investigación:

- Las personas con SOP tienen una mayor probabilidad de padecer problemas de salud mental en comparación con las personas sin SOP, en particular depresión, ansiedad, cambios de humor, problemas de imagen corporal y trastornos alimentarios. Estas manifestaciones psicológicas a menudo se ven exacerbadas por los síntomas físicos del SOP, como cambios hormonales, resistencia a la insulina, hirsutismo, acné y aumento de peso, que pueden afectar negativamente la imagen corporal y la autoestima.
- Usar estrategias basadas en evidencia como la terapia cognitivo-conductual (TCC), la terapia de aceptación y compromiso (ACT), o la psicoterapia centrada en el trauma, la comprensión de la conexión mente-cuerpo, la implementación de estrategias conductuales efectivas, el fomento de la atención médica colaborativa y la participación en los recursos de apoyo son esenciales para el manejo integral del SOP y pueden ayudar a prevenir y manejar sentimientos, pensamientos y comportamientos difíciles.

Estrategias prácticas o recomendaciones:

- Activación conductual para reducir el estado de ánimo, la ansiedad y el estrés
 - Planifique y programe actividades sencillas que sean nuevas, divertidas, sociales, activas, agradables y relajantes
 - Observa y aprecia cualquier mejora en cómo te sientes después de estas actividades, como dormir mejor, más energía, sentirte relajada, emociones positivas, mejor conexión con tu cuerpo o con los demás
 - Haz todo lo posible por seguir tus actividades planificadas, incluso en los días difíciles
- Practica la autocompasión
 - La autocompasión implica tratarte a tí mismo con amabilidad (en lugar de juzgarte), aceptar que el sufrimiento es una parte de la vida y que todos lo experimentamos (no estás sola) y ser consciente (aceptar la realidad del momento presente con un enfoque equilibrado, sin reprimirla ni exagerarla)
 - Self-Compassion.org tiene talleres, meditación y ejercicios de escritura
- Mejora de la imagen corporal
 - Conoce tu cuerpo haciendo un seguimiento de los síntomas con Flo o Clue
 - Aprende sobre la neutralidad corporal, la apreciación corporal, el estilo de vida neutro en peso
 - El libro de ejercicios de la imagen corporal: Un programa de ocho pasos para aprender a apreciar tu apariencia: Una guía paso a paso con técnicas cognitivo-conductuales.
- Modificaciones en el estilo de vida
 - Realizar actividad física regular que disfrutes y adopta una dieta equilibrada puede mejorar los síntomas de salud mental
 - The PCOS Plan, PCOSDiva.com, and ThePCOSNutritionist.com ofrecen estrategias dietéticas para mejorar la resistencia a la insulina y los síntomas del SOP



- Encuentra apoyo profesional e información para una atención integral del SOP
 - Acceda a la atención en un modelo de atención multidisciplinario e integrado: trabaje con un profesional médico, un profesional de la salud mental y un dietista para tratar el SOP de forma integral.
 - Psicoterapia basada en la evidencia, TCC, ACT, tratamiento centrado en el trauma
 - Revise la información de calidad sobre el SOP de las siguientes organizaciones: PCOS Challenge, Society for Women's Health Research, RESOLVE - la Asociación Nacional de Infertilidad, PCOS Awareness Association