



## **Aboga por ti misma en el cuidado del SOP: Estrategias para comunicarse con tu equipo de atención médica - Stacey Simon, MD**

Vivir con el síndrome de ovario poliquístico (SOP) implica afrontar síntomas que afectan tu salud reproductiva, metabólica y emocional. Una buena atención para el SOP debe centrarse en lo que te importa. Aquí tienes cinco maneras de asegurarte de que tu voz sea escuchada y tus necesidades atendidas.

### **Comparte lo que más te importa**



- Informa a tu equipo de atención médica sobre tu situación fuera del SOP.
- Establece objetivos a largo plazo (próximos años) y a corto plazo (esta visita o los próximos meses) para el cuidado de tu SOP y comunícalos a tu equipo de atención médica al inicio de cada visita.

Ejemplo: "Estoy planeando un embarazo el próximo año" o "Manejar la fatiga es importante porque estoy cuidando niños pequeños".

- Esto ayuda a tu equipo a crear un plan de atención que respalde tus objetivos, ya sean de fertilidad, salud mental o energía diaria.

### **Sé honesta sobre tus preocupaciones**



- Anota tus preocupaciones principales antes de cada visita.
- ¿Te preocupan los efectos secundarios de los medicamentos? ¿El estigma relacionado con el peso? ¿El riesgo de diabetes a largo plazo?
- ¿Sientes que tienes el apoyo que necesitas en casa?
- Habla de esto directamente con tu médico para que pueda responder de una manera que se ajuste a tus prioridades.

### **Ven preparada para las citas**



- Lleva una lista de tus medicamentos y suplementos actuales.
- Lleva un registro de tus síntomas: registra tus ciclos menstruales, la calidad del sueño, los cambios de humor o los niveles de azúcar en sangre.
- Si tienes problemas como sangrado irregular, aumento de peso o problemas de salud mental, anota cuándo aparecen los síntomas y cómo afectan tu vida diaria.
- Considera llevar a un amigo o pareja para que te apoye; puede tomar notas y ayudarte a asegurarte de que tus preocupaciones sean escuchadas.

### **Hablas de los desafíos de la vida diaria**



- Comparte cualquier obstáculo que afecte tu capacidad para seguir tu plan de atención:
  - Dificultad para acceder a alimentos saludables o espacios para hacer ejercicio
  - Problemas de transporte para las citas
  - Estrés al equilibrar el cuidado del SOP con las responsabilidades laborales o familiares
  - Ansiedad, depresión o sentimientos de ser ignorada por los proveedores
- Estos detalles ayudan a su equipo de atención a conectarla con recursos y a ajustar su plan de tratamiento.

### **Dígale a su equipo de atención cómo prefiere recibir información**



- ¿Desea todos los detalles y estadísticas, o un breve resumen con acciones claras?
- ¿Desea folletos escritos o una llamada de seguimiento para revisar las opciones?
- Informe a su equipo de atención médica sobre el formato que le ayuda a asimilar y utilizar mejor la información.

**Conclusión clave:** Abogar por la atención de su SOP significa asegurarse de que sus profesionales de la salud la comprendan: sus objetivos, preocupaciones y desafíos diarios. Al prepararse, expresarse y solicitar información de la manera que mejor conoce, puede contribuir a una atención que se sienta respetuosa, empoderadora y eficaz.