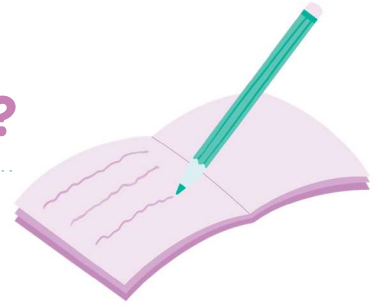


¿Cómo puedo mejorar mi salud mental y mi bienestar con el síndrome de ovario poliquístico (SOP)?



¿Qué es la salud mental?

Cuando tienes una buena salud mental, puedes:

- ✓ Nombrar tus habilidades
- ✓ Aprender/trabajar bien
- ✓ Sobrellevar el estrés normal de la vida
- ✓ Contribuir a su comunidad



Su salud mental puede afectar a su vida diaria, sus relaciones y su salud física. Estas cosas también pueden afectar a su salud mental.

Retos especiales para las personas con SOP

Aunque muchas personas sufren depresión o ansiedad a lo largo de su vida, es **4x más probable** en el caso de las personas con SOP. Hay muchas razones por ello:

El SOP puede provocar un aumento de peso y hacer más difícil la pérdida de peso. El SOP hace que sea más fácil subir de peso y más difícil adelgazar. Esto puede ser muy estresante en una sociedad que valora la delgadez.

Las personas con SOP tienen más probabilidades de sufrir trastornos alimentarios al intentar perder peso.

Los síntomas del SOP, como el acné, el crecimiento de vello no deseado y el aumento de peso, pueden hacer que las personas se sientan avergonzadas o acomplexadas.

El SOP puede dificultar el embarazo, lo que puede provocar sentimientos de pena y tristeza.

El SOP impacta a las hormonas y las hormonas pueden afectar al estado de ánimo.

Las personas con SOP se sienten cansadas con más frecuencia que los demás. No tener suficiente energía para hacer las cosas que quieres o necesitas puede resultar difícil.



¿Quieres saber más sobre salud mental y bienestar? Consulta la información y los recursos de [ShowYourLoveToday.com](https://www.showyourlovetoday.com)

¿Cómo sé si necesito ayuda con mi salud mental?

Puede ser difícil saber si necesitas ayuda con su salud mental. Hable con su médico sobre cómo se siente si alguna de las siguientes afirmaciones es cierta en su caso:

Me he sentido nerviosa, ansiosa o al límite durante 3 o más días en las últimas 2 semanas.

No he sido capaz de dejar de preocuparme o de controlar mis preocupaciones durante 3 o más días en las últimas 2 semanas.

Como comida a escondidas

No estoy satisfecha con mis patrones alimentarios

Mi peso afecta a cómo me siento conmigo misma.

Me he sentido triste, deprimida o desesperanzada durante 3 o más días en las últimas 2 semanas.

He tenido poco interés o placer en hacer cosas que normalmente disfruto durante 3 o más días en las últimas 2 semanas.



¿Qué puedo hacer para mejorar mi bienestar mental?

Hay muchas cosas que puede hacer para tener una mejor salud mental. La buena noticia es que estas acciones también pueden ayudar a mejorar tus otros síntomas del SOP.



Come bien - intenta comer alimentos nutritivos que alimenten su cuerpo y su cerebro, como grasas saludables (pescado, aceite de oliva, frutos secos), frutas, verduras y cereales integrales.



Pruebe distintas formas de **controlar el estrés**, como la meditación, los ejercicios de respiración, escribir un diario, hacer ejercicio físico o relacionarse con amigos o familiares.



Encuentre formas de **mover su cuerpo** cada día que sean agradables y divertidas. Los estudios demuestran que mover el cuerpo ayuda a mejorar el estado de ánimo y a hacer frente al estrés.



Crear un entorno de sueño propicio para descansar lo mejor posible. Dormir bien mejora tu salud y te hace menos propensa a sentirte estresada - ¡encuentra consejos al final de este folleto!



Trabaja con tu médico para mejorar los síntomas del SOP que te hacen sentir avergonzada.

¿Qué puede hacer mi proveedor de servicios médico para mejorar mi salud mental?

Si la ansiedad o la depresión se interponen en su camino, hable con su proveedor de atención médico. Ellos pueden:



Ayudarle a encontrar un consejero o terapeuta que pueda ayudarle a controlar su depresión o ansiedad



Recetarle medicamentos que le ayuden a controlar la depresión o la ansiedad.

Si tienes pensamientos de suicidio, debes buscar ayuda de inmediato.

Llama al 9-8-8

para ponerte en contacto con el Servicio Nacional de Ayuda en Casos de Suicidio y Crisis de EE.UU. y obtener ayuda gratuita 24 horas al día, 7 días a la semana.

¿Qué es un entorno de sueño propicio?

Tu cama y tu dormitorio deben ser un espacio para dormir. Ver la televisión o utilizar la computadora, el teléfono u otras pantallas puede indicarle a tu cerebro que se mantenga despierto. Intente mantener esas actividades en otras habitaciones.

Un ritual relajante a la hora de dormir también puede ayudar a su cerebro a prepararse para el sueño: beber una taza caliente de té de hierbas (¡asegúrate de que no contenga cafeína!), usar una loción perfumada en las manos, hacer algunos estiramientos suaves y respirar profundamente, o acariciar a su gato o perro. Intente no beber alcohol 4 horas antes de acostarse: el alcohol puede hacer que parezca más fácil conciliar el sueño, pero reduce la calidad del sueño y puede hacerle sentir cansada por la mañana.

Consejos para dormir mejor



Refréscase - baje el termostato por la noche o utilice un ventilador para mantenerse fresca.



Oscuridad - unas cortinas opacas que bloqueen la luz exterior o un antifaz pueden ayudar a crear un espacio oscuro.



Silencio - utilice tapones para los oídos o una máquina de ruido blanco si vive en un lugar ruidoso.



Para más información sobre el síndrome de ovario poliquístico y cómo se creó esta ficha, visita: www.showyourlovetoday.com/navigate-pcos/

