Published on The Well Project (https://www.thewellproject.org)
https://www.thewellproject.org/hiv-information/la-depresion-las-mujeres-y-el-vih

La depresión, las mujeres y el VIH

Submitted on Jun 28, 2023

Image

©Shutterstock.com | Pose por model

Read this fact sheet in English

Índice:

- ¿Qué es la depresión?
- Mujeres y depresión
- Depresión en mujeres viviendo con VIH
- Depresión y mujeres mayores viviendo con VIH
- La depresión puede causar problemas graves
- Opciones de tratamiento
- Ayudándole a otros/as con depresión
- Evalúese y reciba tratamiento para la depresión

¿Qué es la depresión?

Estar deprimida, en el lenguaje cotidiano, ocurre cuando alguien se siente sin ánimo, triste, infeliz o sin esperanza. Todos estos son sentimientos comunes, y casi todos los experimentan en un momento u otro. Recibir y vivir con un diagnóstico de VIH puede ser estresante, abrumador y difícil a veces. Por lo tanto, no es inusual que las personas viviendo con VIH se sientan deprimidas o ansiosas.

Sin embargo, si estos sentimientos se vuelven abrumadores, incapacitantes o duraderos, pueden ser una señal de que usted está experimentando una afección conocida como depresión. En comparación con la tristeza, la depresión es más intensa, dura más tiempo (más de dos semanas) e interfiere con su capacidad diaria para funcionar. En lenguaje médico, la depresión es un diagnóstico basado en tener una cierta cantidad de síntomas específicos que se muestran en la lista a continuación. La depresión no es una parte normal de vivir con VIH y puede tener un efecto negativo en su salud física general. Si tiene alguno de estos síntomas o no está segura de si lo que está experimentando es normal, es importante que hable con su proveedor de atención médica.

Los síntomas de la depresión incluyen:

- Cambios en el apetito o peso
- Dolores o malestares sin razón clara
- Episodios de llanto sin una razón clara
- Sentimientos de tristeza, culpa, desesperanza y/o inutilidad
- Irritabilidad; entrar en argumentos fácilmente
- Falta de interés o placer en actividades que generalmente le interesan
- Bajo deseo sexual
- Dificultad para tomar decisiones o concentrarse
- Cambios en los patrones de sueño
- Fatiga o pérdida de energía
- Pensamientos de hacerse daño o suicidarse

Si está pensando en hacerse daño o suicidarse, por favor dígaselo a alguien de inmediato. En EE.UU., puede llamar o enviar un texto al 988, o llamar al 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433) o al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). Para encontrar una línea directa de prevención del suicidio cerca de usted, intente este enlace*; este sitio web enumera las líneas directas de los EE.UU. por estado, así como las líneas directas por país (haga clic en el enlace "líneas directas internacionales" en la parte superior de la página principal).*

Además de los síntomas enumerados anteriormente, si está deprimida también podrá notar que hace algunas de las siguientes cosas:

- No cuidarse en términos de aseo, vestimenta e higiene personal

- No ir a trabajar; llamar diciendo que está enferma
- Siendo muy crítica y estando desilusionada
- No hablar o salir con amigos o familiares
- No participar en sus actividades sociales, pasatiempos o recreación habituales
- Llorar o tener ganas de llorar más de lo normal, y a menudo sin saber por qué
- Usar alcohol u otras drogas recreativas más de lo normal

A veces, el uso de sustancias oculta la depresión. Esto sucede cuando las personas se "automedican" usando drogas o alcohol para tratar de no sentir el dolor de lo que les preocupa. Si siente que la depresión o la ansiedad aumentan su consumo de sustancias, solicite a su proveedor de atención médica o agencia de servicios de VIH para obtener una referencia a un proveedor de salud mental.

Muchas mujeres viviendo con VIH también experimentan otros estresores de la vida como la discriminación racial, la discriminación de género, el acoso sexual, la pobreza, la violencia y ser madre soltera, que pueden llevar a la depresión.

Haga clic arriba para ver o descargar la presentación en PDF

Mujeres y depresión

Los estudios han demostrado que, en la población general, las mujeres tienen dos veces más probabilidades de estar deprimidas que los hombres. Si bien no está claro por qué las mujeres sufren de depresión más a menudo que los hombres, hay varias razones posibles. Una razón utilizada para explicar la alta tasa de depresión entre las mujeres es la carga que soportan muchas mujeres como principal proveedora de cuidados para los miembros de la familia. Con frecuencia, las mujeres se preocupan por los demás y no se preocupan por ellas mismas. Otras razones por las cuales las mujeres pueden sentirse deprimidas incluyen tener un ingreso familiar más bajo, menos educación y menos apoyo social. Estos son todos los principales estresores de la vida que pueden afectar su bienestar general y llevar a la depresión.

También existe un fuerte vínculo entre el abuso o violencia contra las mujeres, ya sea físico, sexual o emocional, y la depresión, el estrés postraumático y los intentos de suicidio. La violencia de pareja íntima aumenta el riesgo de depresión y otras condiciones de salud mental, tanto en las mujeres que experimentan tal violencia como en sus hijos.

Depresión en mujeres viviendo con VIH

Las mujeres viviendo con VIH tienen incluso más probabilidades de sufrir depresión que las mujeres de la población general. Muchas personas viviendo con VIH llevan vidas largas, sanas y plenas, y tienen relaciones increíbles sin temer que transmitirán el VIH si su pareja no vive con VIH. Sin embargo, saber que usted está viviendo con VIH es una noticia que cambia la vida y que puede ser muy difícil de escuchar y aceptar. Algunas personas se sienten abrumadas, impotentes o incapaces de hacer frente a un diagnóstico de VIH. Otras temen por su salud futura o por revelar su estado de VIH a amigos y familiares. El estigma que muchas mujeres viviendo con VIH experimentan puede llevar al aislamiento social y sentimientos de soledad. Todos estos sentimientos (impotencia, ansiedad, soledad) son elementos clave de la depresión.

Muchas mujeres viviendo con VIH también experimentan otros estresores de la vida como la discriminación racial, la discriminación de género, el acoso sexual, la pobreza, la violencia y ser madre soltera, que pueden llevar a la depresión. Un diagnóstico de VIH puede aumentar esta carga y aumentar la probabilidad de que una mujer desarrolle depresión.

Depresión y mujeres mayores viviendo con VIH

A medida que los tratamientos del VIH han mejorado, cada vez hay más mujeres mayores viviendo con VIH. Envejecer a menudo implica sus propios desafíos de la vida, como enfermedades crónicas, discapacidad o la pérdida de seres queridos. Estos cambios de vida pueden llevar a sentimientos de tristeza o depresión. Sin embargo, la depresión no es una parte normal del envejecimiento.

La depresión puede causar problemas graves

Los estudios demuestran que existe una conexión directa entre la depresión y una peor salud para las personas viviendo con VIH. Específicamente, las mujeres viviendo con VIH que están deprimidas buscan atención para el VIH con menos frecuencia, tienen más problemas para seguir sus regímenes de medicamentos para el VIH y su enfermedad progresa más rápidamente. Si está experimentando síntomas de depresión, es posible que omita dosis de medicamentos, tome la dosis incorrecta o tome la dosis a la hora incorrecta. No tomar sus medicamentos contra el VIH con regularidad puede conducir al desarrollo de resistencia viral, lo que hace que los medicamentos contra el VIH sean menos efectivos para combatir el virus. Esto puede causar que sus células CD4 bajen y/o su carga viral aumente.

Si está deprimida, obtener ayuda puede marcar una gran diferencia. Un estudio previo mostró que el riesgo de muerte se redujo a la mitad para las mujeres que contactaron a un proveedor de salud mental. Es importante que la depresión sea diagnosticada y tratada lo más rápido posible para evitar problemas graves.

Opciones de tratamiento

La buena noticia es que la depresión es tratable. Los tratamientos incluyen psicoterapia (consejería), apoyo social *(en inglés)*, medicamentos, terapias alternativas o cualquier combinación de estos. Si bien es cierto que la depresión puede mejorar por sí misma, esto puede llevar meses o incluso años. Es probable que el tratamiento acorte el tiempo que demora en sentirse mejor y puede ayudarla a seguir tomando sus medicamentos contra el VIH. También puede evitar que pierda un trabajo, una relación o incluso su vida.

Psicoterapia

Varios profesionales de la salud mental pueden proporcionar psicoterapia, también conocida como "terapia conversacional" o asesoramiento personal. La psicoterapia consiste en hablar con un profesional capacitado sobre lo que está experimentando. El profesional o terapeuta brinda apoyo y la ayuda a comprender lo que le preocupa. Si bien la mayoría de la psicoterapia se realiza individualmente, la terapia grupal también es útil para algunas personas.

En los EE.UU., los profesionales de la salud mental que brindan psicoterapia incluyen:

- Psicólogos
- Psiquiatras
- Trabajadores sociales
- Terapeutas matrimoniales y familiares
- Consejeros de salud mental

Apoyo social

También puede ser útil buscar el apoyo de otras mujeres *(en inglés)* viviendo con VIH a través de grupos de apoyo o consejería entre pares. Para encontrar apoyo en línea, visite nuestro blog en línea

para mujeres viviendo con VIH, "Una Chica Como Yo". Se ha descubierto que el apoyo social de amigos y familiares ayuda a las personas viviendo con VIH a evitar la depresión o a enfrentarla mejor. Si se siente sola y aislada, conectarse con otras personas puede ayudarla a sentirse menos sola. Los amigos y la familia también pueden brindar apoyo emocional, lo cual es muy importante para las personas viviendo con VIH. Los miembros de una red de apoyo social pueden ayudar con tareas como ir de compras o hacer las tareas domésticas y actuar como cuidadores si se enferma.

Medicamentos antidepresivos

Los medicamentos antidepresivos a menudo se recetan para la depresión o la ansiedad y se ha demostrado que ayudan a disminuir los síntomas en algunas personas. Algunos medicamentos antidepresivos o ansiolíticos pueden interactuar con ciertos medicamentos contra el VIH. Es importante que informe a su proveedor de atención médica sobre todo lo que está tomando, incluso medicamentos de venta libre, hierbas y otros suplementos, o drogas callejeras. Esto capacita a su proveedor de cuidado médico para anticipar y controlar entre medicamentos.

Los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (SSRI, por sus siglas en inglés) como Celexa (citalopram), Lexapro (escitalopram), Luvox (fluvoxamina), Prozac (fluoxetina), Paxil (paroxetina) y Zoloft (sertralina) son recetados para uso conjunto con medicamentos contra el VIH. No se debe tomar un antidepresivo herbal popular llamado St. John's Wort (hierba de San Juan), ya que afecta el sistema inmunitario e interactúa con muchos medicamentos contra el VIH.

Otros tratamientos

Los ejercicios de meditación, escribir en un diario, masajes, yoga, ejercicios de respiración y relajación son terapias complementarias que pueden ayudarle a gestionar el estrés y sentirse mejor. La acupuntura y acupresión pueden ayudar a reducir el estrés y mejorar su estado de ánimo. Las técnicas de concentración, o conciencia plena, pueden ayudarla a volver a estar en contacto con lo que hace que valga la pena vivir y evitar entrar en espirales de ánimo descendentes. Algunos de estos métodos incluso se han combinado con psicoterapia tradicional y han demostrado ser muy efectivos para algunas personas (por ejemplo, la terapia cognitiva basada en atención plena). Una buena nutrición y actividad física son beneficiosas, sin importar qué tratamientos elija.

Ayudándole a otros/as con depresión

Las personas con depresión pueden no estar conscientes de que lo que están experimentando no es normal – o que existe ayuda. La depresión también puede quitarle a la persona su energía y motivación, de modo que, aunque sepa que tienen un problema, puede no ser capaz de buscar ayuda por sí misma. A menudo alguien cercano a la persona con depresión se da cuenta y menciona cambios en la persona y le apoyan para obtener la ayuda que necesita.

Si alguien en su vida demuestra señas de tener depresión como las que están mencionadas arriba, es importante entender que no es su trabajo "arreglar" a la persona o dar consejos. Escuchar a su ser querido con compasión y aliento es una gran forma de apoyarles en tratar su depresión en formas que funcionan para él/ella.

Hablar sobre la depresión

Puede ser difícil saber qué decirle a alguien que usted cree puede tener depresión. Recuerde que escuchar es la cosa más importante – y que usted quizá tendrá que expresar su preocupación varias veces antes de que la persona responda. Aquí hay algunas cosas que puede decir o preguntas que puede hacer para comenzar la conversación.

"Me he sentido preocupada/o por ti últimamente".

"He notado unas diferencias en ti últimamente y quiero saber cómo estás".

"¿Cuándo te empezaste a sentir así?".

"¿Cuál es la mejor manera en la que te puedo apoyar ahorita?".

"¿Has pensado en pedir ayuda?".

Es importante hacerle saber a la persona que no está sola; que posiblemente usted no sabe exactamente por lo que está pasando pero que usted está ahí para él/ella; y que es importante para usted. Evite usar frases que sugieren que es fácil lidiar con la depresión – por ejemplo, que deberían "despertar", que "todos pasan por tiempos así" o que tienen demasiadas "cosas buenas en su vida para tener depresión".

Entender el riesgo de suicidio

Personas con depresión pueden estar en riesgo de suicidio – a pesar de que si usted cree que su ser querido "no es el tipo de persona" que querría quitarse la vida.

Señales de advertencia para el suicidio:

- Hablar del suicidio, muerte o lastimarse a sí mismos
- Expresar sentimientos de desesperanza u odio a sí mismos
- Comportamiento peligroso o autodestructivo, tal como aumentar el uso de alcohol o drogas
- Buscar herramientas para un posible suicidio, tal como píldoras, armas u otros objetos letales
- Una sensación repentina de calma después de la depresión
- Reglar sus cuentas y decir adiós a las personas como si nunca fueran a verlas otra vez

Si usted nota cualquiera de estas señales de advertencia, es importante tomarlas seriamente y **buscar ayuda inmediatamente**. En EE.UU., usted puede llamar o enviar un texto al 988, o llamar al 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433) o la Línea Nacional de Prevención de Suicidio al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). Posiblemente puede encontrar una línea de ayuda en su estado o país en http://www.suicide.org/suicide-hotlines.html. Estos recursos pueden ayudarle a usted y a su ser querido a obtener ayuda.

Si usted está preocupada que un ser querido puede estar considerando el suicidio, hable con él/ella lo más pronto posible. Puede sentirse incomodo tocar el tema, pero hablar abiertamente sobre los pensamientos o sentimientos de suicidio pueden salvarla la vida a la persona.

Apoyar a su ser querido – y usted misma

La depresión también puede quitarle a la persona su energía y motivación, de modo que, aunque sepan que tienen un problema, pueden no ser capaz de buscar ayuda por sí misma.

Vale notar que usted no puede arreglar la depresión de alguien y usted no tiene que intentarlo. Su compasión, oído atento, presencia alentadora y paciencia son excelentes herramientas para apoyar a su ser querido durante lo que puede ser un proceso difícil de buscar tratamiento. Usted también puede ayudarle al asistir con tareas en la casa que posiblemente no pueden hacer y alentándole a que se unan a usted en actividades como el ejercicio u otras formas de entretenimiento que pueden levantar el ánimo..

Querer a alguien con depresión puede ser difícil. Por favor recuerde cuidarse a sí misma durante este proceso, comunicándose honestamente con la persona sobre sus límites, tener que atender a su propia vida, hacer cosas que le interesan y crear su propio equipo de apoyo. Agotarse durante el

proceso de cuidar a un ser querido no le ayudará a nadie.

Esta sección fue adaptada de HelpGuide.org. Para más información, vea este artículo, "Ayudarle a alguien con depresión".

Evalúese y reciba tratamiento para la depresión

Es importante hablar con su proveedor de atención médica sobre la depresión, especialmente si tiene síntomas o problemas para cumplir con su régimen de medicamentos para el VIH. Si padece síntomas de depresión, solicite un referido para ver a un proveedor de atención de salud mental. La atención de salud mental, que incluye psicoterapia, apoyo social, medicamentos y terapias alternativas, no solo puede mejorar su adherencia a su tratamiento (tomar sus medicamentos correctamente), sino también mejorar su salud y calidad de vida.

Algunas personas no creen en el valor del tratamiento de salud mental. Usted o los que ama pueden haber escuchado que las personas que ven terapeutas o profesionales de la salud mental o que toman antidepresivos están "locos" o son débiles. No permita que estas opiniones impidan que reciba un tratamiento que la haga sentir y vivir mejor. Cuando experimentamos problemas físicos, lo mejor es recibir tratamiento. Si alguien se rompe la pierna, la alentamos a que consulte a un proveedor de atención médica para que se revise y trate la pierna para que se recupere adecuadamente. De manera similar, cuando experimentamos dificultades emocionales, no hay necesidad de sufrir cuando hay disponible un tratamiento efectivo.

Traducción y Adaptación por Paulette Urrutia, MSII y Carmen D. Zorrilla, MD del Centro de Estudios Materno-Infantiles del Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico.

Additional Resources

Seleccione los siguientes enlaces para obtener material adicional relacionado con la depresión.

- Las personas con VIH sufren depresión causada por la vergüenza, el trauma y el …
- A medida que las mujeres de color envejecen, ¿cuáles son sus necesidades en cua…
- La depresión en mujeres: 5 cosas que usted debe saber (Instituto Nacional de Sa…
- La depresión en las mujeres (HelpGuide)
- La depresión en las mujeres: Comprender la brecha de género (Clínica Mayo)
- Depresión (Oficina de EE.UU. para la Salud de la Mujer)
- La depresión en los adultos mayores: Signos, síntomas y tratamiento (HelpGuide)
- El VIH y su salud mental (Be in the Know, AVERT)
- Estigma, salud mental y calidad de vida (De la cobertura de The Well Project de…
- Estigmatización de la depresión adolescente (Radio Juventud)
- Sólo sonríe por fuera: Los adolescentes ocultan la depresión (Radio Juventud)
- VIH y depresión (POZ)
- Depresión (Terrence Higgins Trust, Reino Unido)
- Salud mental y VIH (HIV.gov)
- Depresión: Cómo apoyar a un familiar o amigo (Clínica Mayo)
- Su guía para la terapia cognitiva basada en la atención plena (MBCT.com)
- Depresión: Cómo la psicoterapia y otros tratamientos pueden ayudar a las person…
- Psicoterapia (Clínica Cleveland)
- Hierba de San Juan y depresión: Análisis a fondo (Centro Nacional de Salud Comp…
- Hierba de San Juan (Clínica Mayo)
- Depresión y VIH (aidsmap)
- Depresión (Instituto Nacional de Salud Mental de EE.UU.)

@ 2023 thewellproject. All rights reserved.