

thewellproject

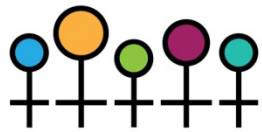
Las mujeres, la salud mental y el VIH

Juntos podemos cambiar el curso de la epidemia del VIH...una mujer a la vez.

#unamujeralavez

www.thewellproject.org

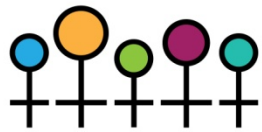
#thewellproject



thewellproject

¿Qué es la salud mental?

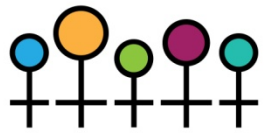
- Se refiere al bienestar emocional, psicológico y social
- Afecta la forma en que las personas piensan, sienten y actúan
- Ayuda a determinar cómo las persona lidian con el estrés, se relacionan a otros, hacen decisiones
- La buena salud mental es un sentido de bienestar, confianza y autoestima
- Problemas de salud mental pueden cambiar qué bien las personas funcionan en casa o en el trabajo



thewellproject

La salud mental y el VIH

- Para personas viviendo con VIH (PVCV), los problemas de salud mental pueden impactar la salud física; pueden
 - Hacer más difícil tomar a tiempo los medicamentos contra el VIH
 - Hacer más difícil llegar a sus citas o hacer uso de una red de apoyo
 - Interferir con comportamientos saludables
 - Impedir la capacidad de sobrellevar el estrés de la vida diaria
- PVCV tienen un riesgo más alto de desarrollar trastornos cognitivos, de estado de ánimo o ansiedad
 - Las condiciones son tratables
 - ***¡¡Personas que experimental problemas de salud mental pueden mejorarse y muchos se recuperan por completo!!***



thewellproject

¿Qué es la depresión?

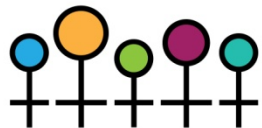
Estar deprimido:

cuando alguien se siente sin ánimo, triste, infeliz o sin esperanza

Estos son **sentimientos normales**, y **casi todos** los experimentan de vez en cuando



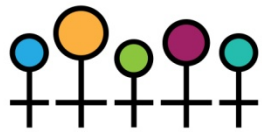
Si estos sentimientos se vuelven abrumadores, incapacitantes o duraderos, pueden ser una señal de **depresión**



thewellproject

¿Qué es la depresión?

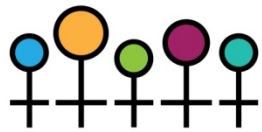
- **En comparación con la tristeza, la depresión es :**
 - Más intensa
 - Dura más tiempo (más de 2 semanas)
 - Interfieren con su capacidad diaria para funcionar
 - Un diagnóstico basado en tener cierta cantidad de síntomas específicos
 - No es una parte normal de vivir con VIH
 - Puede causar serios problemas de salud
- Hable con su proveedor de atención médica si:
 - Tiene síntomas de depression (siguiente diapositiva)
 - No está segura de si lo que está experimentando es normal



thewellproject

Algunos síntomas de la depresión

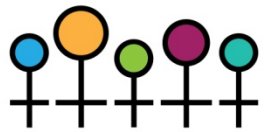
- Cambios en el apetito o peso y/o en los patrones de sueño
- Dolores o malestares sin razón clara
- Episodios de llanto sin una razón clara
- Sentimientos de tristeza, culpa, desesperanza, inutilidad
- Irritabilidad; entrar en argumentos fácilmente
- Falta de placer en actividades que generalmente le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



thewellproject

Algunos síntomas de depresión

- No cuidarse en términos de aseo, vestimenta e higiene personal
- Faltar o 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 o pasatiempos habituales
- Llorar o tener ganas de llorar más de lo normal
 - 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*** (automedicación)

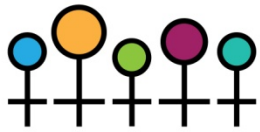


thewellproject

Mujeres y depresión

Las mujeres tienen **dos veces más de probabilidades de estar deprimidas que los hombres** – posiblemente debido a:

- La carga que soportan muchas mujeres como principal proveedora de cuidados
- Tener un ingreso familiar más bajo, menos educación y apoyo social
- Fuerte vínculo entre la depresión y la violencia contra las mujeres (física, sexual o emocional)

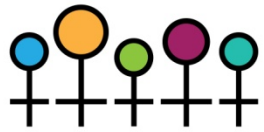


thewellproject

Depresión en mujeres que viven con VIH

Las mujeres viviendo con VIH (MVCV) ***tienen más probabilidades de sufrir depresión***

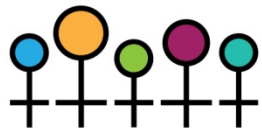
- Recibir un diagnóstico de VIH cambia la vida; puede ser difícil escuchar y aceptarlo; algunas personas pueden:
 - Sentirse abrumadas, impotentes o incapaces de hacer frente a un diagnóstico de VIH
 - Sentir temor por su salud futura o por revelar su estado de VIH a amigos y familiares
- El estigma que muchas mujeres que viven con VIH experimentan puede llevar al aislamiento social y sentimientos de soledad
- Todos estos sentimientos son elementos clave de la depresión



thewellproject

Depresión en MVCV

- Muchas mujeres que viven con VIH experimentan otros ***grandes estresores de la vida*** que pueden llevar a la depresión, como:
 - La discriminación racial
 - La pobreza
 - La violencia
 - Ser madre soltera

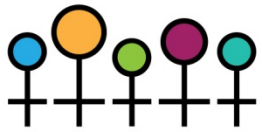


thewellproject

Depresión y mujeres mayores viviendo con VIH

A medida que ***los tratamientos del VIH han mejorado***, cada vez hay más mujeres mayores que viven con VIH

- Envejecer a menudo implica sus propios desafíos que pueden llevar a sentimientos de tristeza o depresión:
 - Enfermedades crónicas
 - Discapacidad
 - Pérdida de seres queridos
- Un estudio mostró que ***más de seis de cada diez MVCV de 50 a 76 años*** padecían depresión

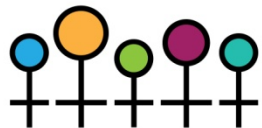


thewellproject

La depresión puede causar problemas graves

Estudios demuestran que existe una conexión directa entre la depresión y una peor salud para las personas viviendo con VIH PVCV que están deprimidas:

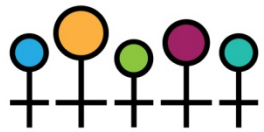
- Buscan atención para el VIH con menos frecuencia,
- Tienen más problemas para seguir sus regímenes de medicamentos para el VIH
- Tienen una progresión más rápida de la enfermedad
- Pueden omitir dosis de medicamentos, tomar la dosis incorrecta o tomar la dosis en el momento equivocado
- No tomar sus medicamentos contra el VIH con regularidad puede conducir al desarrollo de resistencia viral y esto puede causar que las células CD4 bajen y/o que la carga viral aumente



thewellproject

Obtener ayuda puede marcar una gran diferencia

- Un estudio 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.

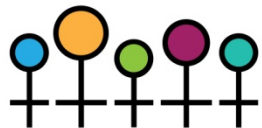


thewellproject

Opciones de tratamiento

La buena noticia es que la ***depresión es tratable***

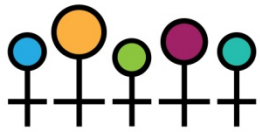
- Si bien es cierto que la depresión puede mejorar por sí misma, esto puede llevar meses o incluso años
- El tratamiento acorta el tiempo que demora en sentirse mejor y puede ayudarla a seguir tomando sus medicamentos contra el VIH
- Tratar la depresión puede evitar que pierda un trabajo, una relación o incluso su vida



thewellproject

Psicoterapia

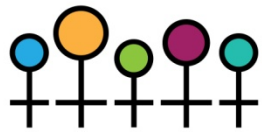
- Varios profesionales de la salud mental pueden proporcionar *psicoterapia*
- Hablar con un profesional capacitado sobre lo que está experimentando
- Terapistas brindan apoyo y ayuda a comprender lo que le preocupa
- La mayoría de psicoterapia ocurre de uno-en-uno; la terapia en grupo también puede ayudar a 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



thewellproject

Medicamentos antidepresivos

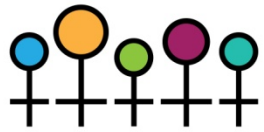
- A menudo se recetan para la depresión o la ansiedad
- Muchos de estos medicamentos antidepresivos y contra la ansiedad pueden interactuar con algunos de los medicamentos contra el VIH
 - Hable con su proveedor antes de comenzar cualquier nuevo medicamento
 - Generalmente, el tipo más seguro de antidepresivos para usar con medicamentos contra el VIH son los inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (SSRI, por sus siglas en inglés):
 - Celexa (citalopram), Lexapro (escitalopram), Luvox (fluvoxamina), Prozac (fluoxetina), Paxil (paroxetina) y Zoloft (sertralina)
 - NO TOME St. John's Wort (hierba de San Juan), un antidepresivo popular
 - Impacta el sistema inmune; interactúa con muchos medicamentos contra el VIH



thewellproject

Evalúese y reciba tratamiento para la depresión

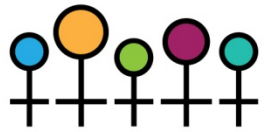
- Si tiene síntomas de depresión:
 - Hable con su proveedor
 - Solicite un referido para ver a un proveedor de atención de salud mental
 - Puede mejorar su salud, calidad de vida, incluso la adherencia
- Mientras que algunos no creen en el cuidado de la salud mental, problemas o lesiones requieren tratamiento, ya sean físico o mentales
 - Cuando experimente dificultades emocionales, ***no hay necesidad de sufrir cuando un tratamiento efectivo está disponible***



thewellproject

Manejar el estrés

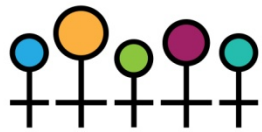
- Todos enfrentamos cierta cantidad de estrés
- Para MCVV, el estrés puede ser abrumador
 - El estrés elevado puede dañar su sistema inmune, causar enfermedades físicas y/o emocionales
 - Investigaciones demuestran que el estrés puede acelerar la progresión del VIH



thewellproject

Señales físicas del estrés

- Alergias
- Cambio de apetito
- Dolor de espalda
- Alta presión arterial
- Dificultad respiratoria
- Dolor de pecho
- Manos sudorosas
- Más resfriados de lo normal
- Constipación
- Diarrea
- Mareos
- Fatiga
- Dolores de cabeza
- Latidos acelerados
- Tensión muscular
- Pesadillas
- Sarpullido
- Inquietud
- Dificultad para dormir
- Dolores estomacales



thewellproject

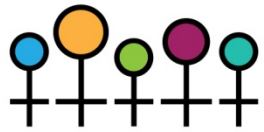
Señales emocionales y conductuales de estrés

Emocional

- Ira
- Ansiedad
- Negar tener un problema
- Dificultad para tomar decisiones
- Soledad
- Nerviosismo
- Sentirse impotente
- Sentirse rechazada
- Sentirse atrapada
- Sentirse infeliz sin razón
- Molestarse fácilmente
- Preocuparse frecuentemente

Conductual

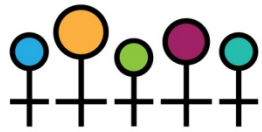
- Aumentar el uso de alcohol, tabaco o drogas
- No cuidar de su apariencia física
- Pelear con amistades o familiares
- Evitar tareas y responsabilidades
- Dificultad para concentrarse
- Llorar fácilmente
- Llegar tarde al trabajo
- Comer demasiado o no suficiente
- Gritarle a la gente
- Ver más televisión (de lo normal)
- Alejarse de familiar y/o amistades



thewellproject

Bajar el estrés

- Mientras que quizá no sea posible quitar los estresores, recuerde que es humano y comprenda que necesita ayuda
- Haga una lista de:
 - Áreas en las que se siente abrumada y necesita ayuda
 - Quién o qué puede ayudarle
 - Cómo obtener servicios que estén disponibles

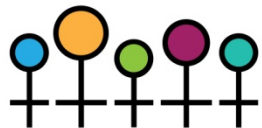


thewellproject

Encontrar ayuda

Servicios gratuitos o de bajo costo que le pueden ayudar con el estrés incluyen:

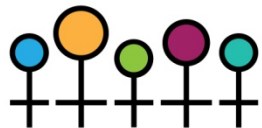
- Servicios médicos
- Consejería / ayuda psicológica
- Cuidado de niños
- Aventones en taxi
- Pases para el autobús
- Acupuntura
- Clases de yoga
- Clases en el colegio comunitario
- Masaje
- Grupos de apoyo
- Servicios de citas para personas viviendo con VIH
- Computadoras gratuitas
- Servicios legales
- Programas de drogas y alcohol



the**well**project

Apoyo social

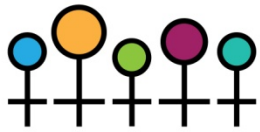
- Para toda área de salud mental, puede ser útil ***buscar el apoyo de otras MVCV***
 - Grupos de apoyo
 - Consejería entre pares
 - El blog de *The Well Project* para mujeres viviendo con VIH, *Una chica como yo*
- Apoyo social de amigos y familiares ayuda a las personas que viven con VIH a evitar la depresión o a enfrentarla mejor
 - Los amigos y familiares también pueden proporcionar apoyo emocional



thewellproject

Otros tratamientos

- La meditación, el masaje, la yoga, los ejercicios de respiración y los ejercicios de relajación pueden ayudar con la salud mental, la depresión y el estrés
- 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
 - Algunos se han combinado con psicoterapia tradicional y han demostrado ser muy efectivos (por ejemplo, terapia cognitiva basada en la conciencia plena)
- Una buena nutrición y actividad física son beneficiosas, sin importar qué tratamientos elija



thewellproject

¡Aprenda más!

- Para aprender más sobre este tema y para enlaces a artículos presentando más detalles, favor de leer la hoja informativa completa:
 - [La depresión, las mujeres y el VIH](#)
 - [Control del estrés \(en inglés\)](#)
- Para más hojas informativas y para conectarse a nuestra comunidad de mujeres viviendo con VIH, visite:
 - www.thewellproject.org
 - www.facebook.com/thewellproject
 - www.twitter.com/thewellproject