



thewellproject

# Las mujeres, la salud mental y el VIH

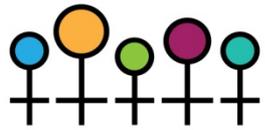
*Actualizado: 13 de septiembre de 2020*

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

#unamujeralavez

[www.thewellproject.org](http://www.thewellproject.org)

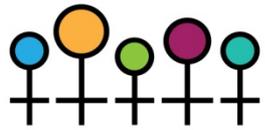
#thewellproject



thewellproject

# ¿Qué es la salud mental?

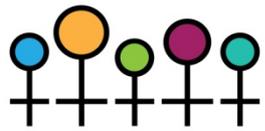
- Se refiere al bienestar emocional, psicológico y social
- Afecta la forma en que las personas piensan, sienten y actúan
- Ayuda a determinar cómo las personas lidian con el estrés, se relacionan a otros, hacen decisiones
- La buena salud mental es una sensación de bienestar, confianza y autoestima
- 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 experimentan problemas de salud mental pueden mejorarse y muchas se recuperan por completo!!***



thewellproject

# ¿Qué es la depresión?

## ***Estar deprimida:***

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

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



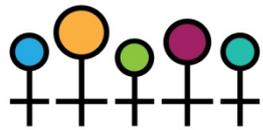
Si estos sentimientos se vuelven abrumadores, incapacitantes o duraderos, pueden ser una señal de **depresión**



thewellproject

# ¿Qué es la depresión?

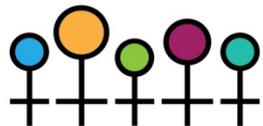
- **A comparación de la tristeza, la depresión es:**
  - Más intensa
  - Dura más tiempo (más de 2 semanas)
  - Interfiere con su capacidad diaria para funcionar
  - Un diagnóstico basado en tener cierta cantidad de síntomas específicos
  - No es una parte normal de vivir con VIH
  - Puede causar serios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



thewellproject

# Algunos síntomas de la depresión

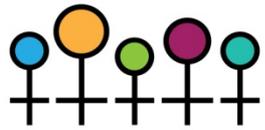
- Cambios en el apetito o peso y/o en los patrones de sueño
- Dolores o malestares sin razón clara
- Episodios de llanto sin una razón clara
- Sentimientos de tristeza, culpa, desesperanza, inutilidad
- Irritabilidad; entrar en argumentos fácilmente
- Falta de placer en actividades que generalmente le 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/as
- 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)

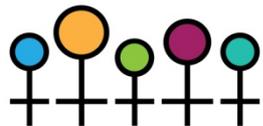


thewellproject

# Mujeres y depresión

Las mujeres son **dos veces más propensas a 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)

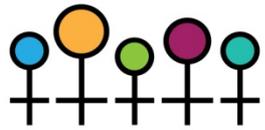


thewellproject

# Depresión en mujeres que viven con VIH

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

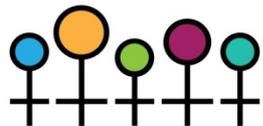
- Recibir un diagnóstico de VIH cambia la vida; puede ser difícil escuchar y aceptarlo; algunas personas pueden:
  - Sentirse abrumadas, impotentes o incapaces de hacer frente a un diagnóstico de VIH
  - Sentir temor por su salud futura o por revelar su estado de VIH a amigos y familiares
- El estigma 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

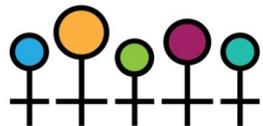


thewellproject

# 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:

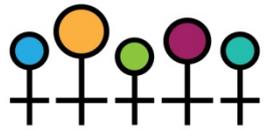
- Buscan atención para el VIH con menos frecuencia,
- Tienen más problemas para seguir sus regímenes de medicamentos para el VIH
- Tienen una progresión más rápida de la enfermedad
- Pueden omitir dosis de medicamentos, tomar la dosis incorrecta o tomar la dosis en el momento equivocado
- No tomar sus 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



the**well**project

# 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 ayudar 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(a) profesional capacitado/a sobre lo que está experimentando
- Terapistas brindan apoyo y ayuda para comprender lo que le preocupa
- La mayoría de psicoterapia ocurre de uno-a-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

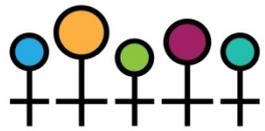
- A menudo se recetan para la depresión o la ansiedad
- Muchos medicamentos antidepresivos y ansiolíticos pueden interactuar con algunos de los medicamentos contra el VIH
  - Hable con su proveedor antes de comenzar cualquier nuevo medicamento
  - Generalmente, el tipo más seguro de antidepresivos para 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 inmunitario; interactúa con muchos medicamentos contra el VIH



thewellproject

# Evalúese y reciba tratamiento para la depresión

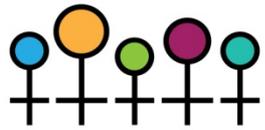
- Si tiene síntomas de depresión:
  - Hable con su proveedor
  - Solicite un referido para ver a un proveedor de atención de salud mental
  - Puede mejorar su salud, calidad de vida, incluso la adherencia
- Mientras que algunas personas no creen en el cuidado de la salud mental, problemas o lesiones requieren tratamiento, ya sean físico o mentales
  - Cuando experimentamos 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 inmunitario, 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

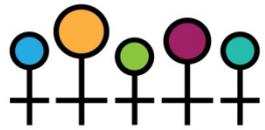
# Señales emocionales y conductuales de estrés

## 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

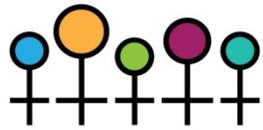
- Aumentar el uso de alcohol, tabaco o drogas
- No cuidar de su apariencia física
- Pelear con amistades o familiares
- Evitar tareas y responsabilidades
- Dificultad para concentrarse
- Llorar fácilmente
- Llegar tarde al trabajo
- Comer demasiado o no suficiente
- Gritarle a la gente
- Ver más televisión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

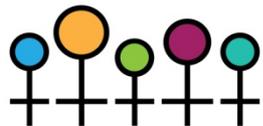


thewellproject

# Encontrar ayuda

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

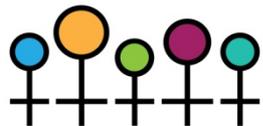
- Servicios médicos
- Consejería / ayuda psicológica
- Cuidado de niños
- Aventones en taxi
- Pases para el autobús
- Acupuntura
- Clases de yoga
- Clases en el colegio comunitario
- Masaje
- Grupos de apoyo
- Servicios de citas para personas viviendo con VIH
- Computadoras gratuitas
- Servicios legales
- 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*
- El 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 cuales tratamientos elija



thewellproject

# ¡Aprenda más!

- Para aprender más y ver 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](http://www.thewellproject.org)
  - [www.facebook.com/thewellproject](https://www.facebook.com/thewellproject)
  - [www.twitter.com/thewellproject](https://www.twitter.com/thewellproject)