



thewellproject

# Gestionar el estrés

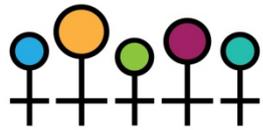
*Actualizado: 28 de junio de 2023*

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

#unamujeralavez

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

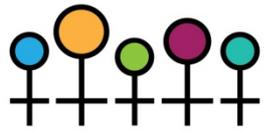
#thewellproject



thewellproject

# Gestionar el estrés

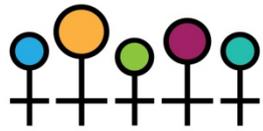
- Todos lidiamos con algo de estrés
- Para las MVVIH, el estrés puede llegar a ser abrumador
  - Puede dañar el sistema inmunitario
  - Puede causar enfermedades físicas/emocionales
  - Puede acelerar la progresión del VIH
- En EE.UU., las MVVIH tienen más probabilidades de:
  - Padecer un trastorno de estrés postraumático (TEPT)
  - Haber sobrevivido a la violencia doméstica



thewellproject

# Señales físicas de estrés

- Alergias
- Cambio en el apetito
- Dolor de espalda
- Presión arterial alta
- Falta de aliento
- Dolor en el pecho
- Manos húmedas
- Más resfriados de lo normal
- Estreñimiento/diarrea
- Mareos
- Fatiga
- Dolores de cabeza
- Aceleración del latido cardiaco
- Tensión muscular
- Náuseas
- Erupciones
- Inquietud
- Problemas para dormir (por ejemplo, pesadillas)
- Dolores de estómago



thewellproject

# Señales emocionales y de comportamiento relacionadas con el estrés

## Emocional

- Ira incontrolable
- Ansiedad
- Soledad
- Nerviosismo
- Sentirse impotente
- Sentirse rechazada
- Sentirse atrapada
- Sentirse infeliz sin motivo
- Preocuparse con frecuencia

## Comportamiento

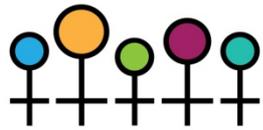
- Aumento del consumo de alcohol, tabaco y drogas
- No cuidar el aspecto físico
- Discutir con/alejarse de amigos o familiares
- Evitar tareas y responsabilidades
- Dificultad para concentrarse
- Llorar con facilidad
- Comer demasiado o no lo suficiente
- Hablarle bruscamente a la gente
- Ver más la televisión
- Dificultad para tomar decisiones
- Negación del problema



thewellproject

# Causas comunes del estrés

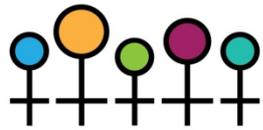
- Problemas de salud
- Nuevo diagnóstico de VIH
- Dificultades económicas
- Niños
- Consumo de sustancias
- Estigma/discriminación
- Aislamiento social
- Divulgación
- Centrarse en la muerte
- Impaciencia crónica
- Pesadumbre
- Falta de propósito/metas
- Falta de autoafirmación
- Falta de apoyo
- Poca capacidad para afrontar los problemas
- Malos hábitos alimentarios
- Alteraciones del sueño
- Ejercicio insuficiente
- Capacidad limitada para cuidar de sí misma
- Mala relación con el proveedor de atención de la salud
- Abuso doméstico/de pareja íntima



thewellproject

# Reducir el estrés

- Recuerde que es humano y que puede necesitar ayuda
- Haga una lista de:
  - Áreas en las que se siente abrumada
  - Quién o qué puede ayudarle
  - Cómo conseguir servicios disponibles
- Posibles recursos:
  - Directorio de la ciudad
  - Servicio de referencia de la ciudad/pueblo
  - Trabajador social en una organización de servicios para el VIH/SIDA



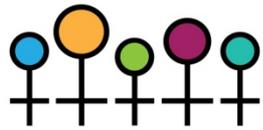
thewellproject

# Encontrar ayuda

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

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

**¡También sus amistades o familiares pueden ayudarle!**



thewellproject

# Encontrar ayuda

- Solicite tantos programas como necesite
  - No hay que avergonzarse por aceptar ayuda
- Si se limitan los servicios que puede obtener:
  - Solicite primero los más importantes/necesarios
- ¡No olvide a su familia/amigos!
  - Hable claro cuando le pregunten qué le gustaría
  - Pida ayuda con el cuidado de los niños/pagar el alquiler en lugar de pedir un regalo
  - En el peor de los casos: pueden decir que no - ¡pero puede que digan que sí!



thewellproject

# Depresión

- Un alto nivel de estrés durante mucho tiempo puede provocar depresión
- Es importante recibir un diagnóstico
  - La depresión es una de las principales razones para no tomar medicamentos contra el VIH
- La depresión puede tratarse
- Hable con su proveedor de atención de la salud
  - Obtenga un referido a un proveedor de atención de la salud mental
- Si es un problema físico, hay que tratarlo. Lo mismo es cierto para un problema de salud mental.



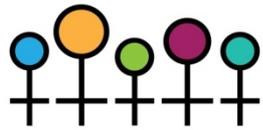
thewellproject

# ¡Importante!

*Si está pensando en hacerse daño o quitarse la vida, por favor, dígaselo a alguien inmediatamente.*

*En EE.UU., puede llamar o enviar un mensaje de texto al 988, o llamar al 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433) o 1-800-273-TALK (1-800-273-8255).*

*O vaya a <http://www.suicide.org/suicide-hotlines.html> para encontrar una línea de ayuda contra el suicidio cerca de usted*



- ¡Autocuidarse no es ser egoísta!
  - Tómese tiempo para hacer ejercicio, recibir un masaje, hablar con amigos, ...
- ¿Quién se encargará de sus responsabilidades si se siente abrumada?
- No priorice a los hijos o a la pareja hasta el punto de agotamiento
- Encuentre el equilibrio entre dar y recibir ayuda



thewellproject

# Otros consejos para reducir el estrés

- Hable y ríase de ello
- Únase a un grupo de apoyo, busque ayuda para la salud mental
- Haga suficiente actividad física, descanse y duerma
- Cambie su propia perspectiva, no intente cambiar la de los demás
- Lleve un diario
- Practique la comunicación asertiva
- Tómese un descanso y mímesese
- Pruebe la hipnosis, los masajes y otras técnicas de relajación
- Escuche música
- Coma de forma saludable
- Recuerde sus logros
- Encuentre los aspectos positivos del cambio
- Ve a la crisis como una oportunidad de aprendizaje



thewellproject

# ¡Aprenda más!

- Para obtener más información y enlaces a artículos con más detalles, lea la hoja informativa completa:
  - [Gestionar el estrés](#)
- Para más hojas informativas o 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)