



thewellproject

# Las mujeres, la salud mental y el VIH

*Actualizado: 7 de enero de 2022*

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

#unamujeralavez

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

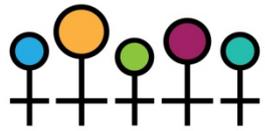
#thewellproject



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!!***



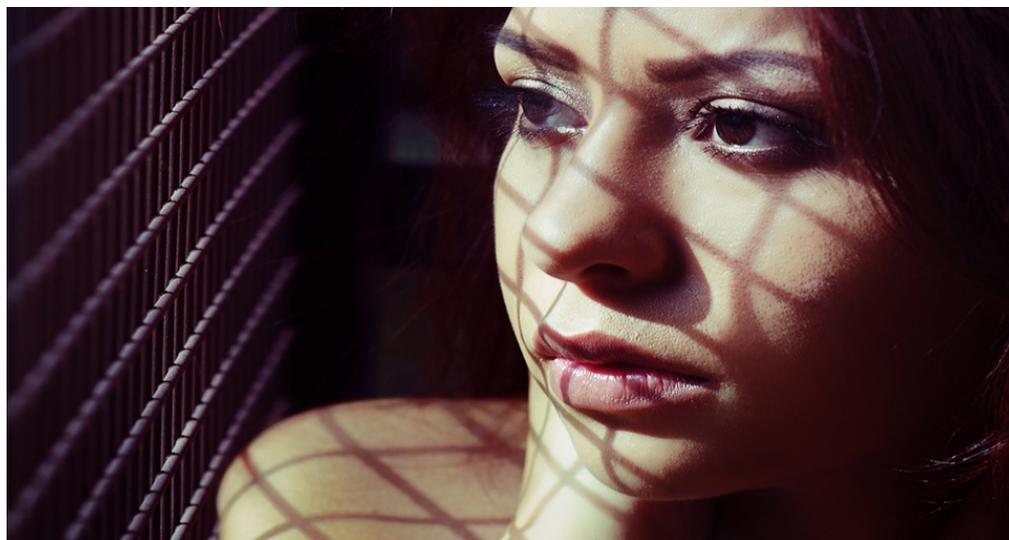
thewellproject

# ¿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
- Cambios en los patrones de sueño
- Fatiga o pérdida de energía
- Pensamientos de hacerse daño o suicidarse



thewellproject

# Thoughts of Suicide

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

*En EE. UU., puede llamar al **1-800-SUICIDE (1-800-784-2433)** o al **1-800-273-TALK (1-800-273-8255)**.*

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

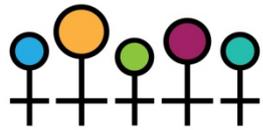
El sitio web lista las líneas de ayuda de EE. UU. por estado, así como las líneas de ayuda por país (haga clic en el enlace "Líneas de ayuda internacionales" en la parte superior de la página principal).



thewellproject

# Algunos síntomas de depresión

- No cuidarse a sí misma (aseo, vestimenta e higiene personal)
- Faltar o no ir a trabajar; llamar diciendo que está enferma
- Ser muy crítica y estar desilusionada
- No hablar o salir con amistades
- No participar en sus actividades sociales o pasatiempos habituales
- Tener ganas de llorar más de lo normal 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)

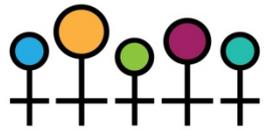


thewellproject

# Depresión en mujeres viviendo 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 viviendo 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 viviendo con VIH experimentan otros ***grandes estresores de la vida*** que pueden llevar a la depresión, como:
  - La discriminación racial
  - Discriminación de género
  - Acoso sexual
  - 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 viviendo 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
- ¡La depresión **no** es una parte normal del envejecimiento!



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:

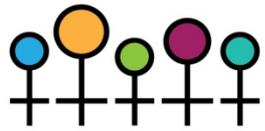
- Buscan atención para el VIH con menos frecuencia,
- Tienen más problemas para seguir sus regímenes de medicamentos para el VIH
- Tienen una progresión más rápida de la enfermedad
- Pueden omitir dosis de medicamentos, tomar la dosis incorrecta o tomar la dosis en el momento equivocado
- No tomar sus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

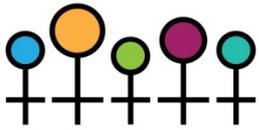


thewellproject

# 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 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

- Profesional de la salud mental que proporciona consejería personal, "terapia conversacional"
- Hablar con un(a) profesional capacitado/a sobre lo que está experimentando
- Terapeutas 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

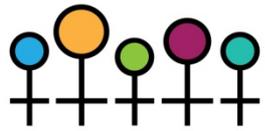
- A menudo se recetan para la depresión o la ansiedad
- Muchos medicamentos antidepresivos y ansiolíticos pueden interactuar con algunos de los medicamentos contra el VIH
  - Hable con su proveedor antes de comenzar cualquier nuevo medicamento
  - **Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS)** utilizados a menudo con los medicamentos para el VIH :
    - La clase incluye Prozac (fluoxetina), Zoloft (sertralina), y otros medicamentos
  - NO TOME St. John's Wort (hierba de San Juan), un antidepresivo popular
    - Impacta el sistema inmunitario; interactúa con muchos medicamentos contra el VIH



the**well**project

# Evalúese y reciba tratamiento para la depresión

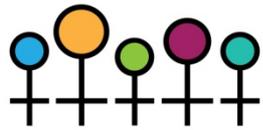
- Si tiene síntomas de depresión:
  - Hable con su proveedor
  - Solicite un referido para ver a un proveedor de atención de salud mental
  - Puede mejorar su salud, calidad de vida, incluso la adherencia
- Mientras que algunas personas no creen en el cuidado de la salud mental, problemas o lesiones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



thewellproject

# Gestionar 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
- Diarrea
- Mareos
- Fatiga
- Dolores de cabeza
- Latidos acelerados
- Tensión muscular
- Nausea
- Sarpullido
- Inquietud
- Dificultad para dormir (por ej. pesadillas)
- Dolores estomacales



thewellproject

# Señales emocionales y conductuales de estrés

## Emocional

- Ira controlable
- Ansiedad
- Soledad
- Nerviosismo
- Sentirse impotente
- Sentirse rechazada
- Sentirse atrapada
- Sentirse infeliz sin razón
- Preocuparse frecuentemente

## Conductual

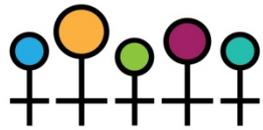
- Aumentar el uso de alcohol, tabaco o drogas
- No cuidar de su apariencia física
- Pelear con o alejarse de amistades o familiares
- Evitar tareas y responsabilidades
- Dificultad para concentrarse
- Llorar fácilmente
- Llegar tarde al trabajo
- Comer demasiado o no suficiente
- Ver más televisión (de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



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

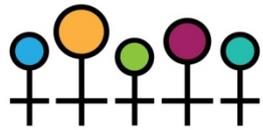


thewellproject

# 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
- Masaje
- Grupos de apoyo
- Servicios de citas para personas viviendo con VIH
- Computadoras gratuitas
- Servicios legales y de empleo
- 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 viviendo con VIH a evitar la depresión o a enfrentarla mejor
  - Los amigos y familiares también pueden proporcionar apoyo emocional



thewellproject

# Otros tratamientos

- La meditación, escribir en un diario, 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](#)
  - [Gestión del estrés](#)
- 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)