thewellproject

La depresión, las mujeres y el VIH

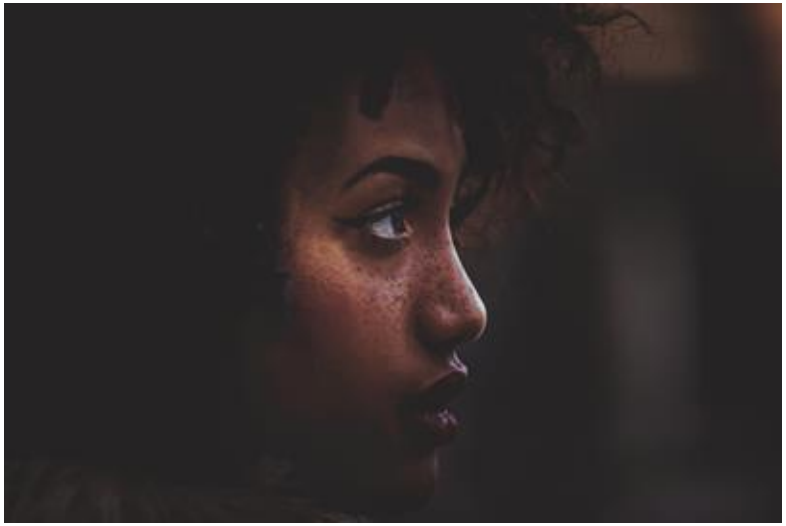
Actualizado: 19 de octubre de 2026

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

#unamujeralavez #thewellproject

¿Qué es la depresión?

Sentirse deprimida: cuando alguien se siente sin ánimo, triste, infeliz o sin esperanza



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

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

¿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
  - Diagnóstico se basa en tener cierto # de síntomas específicos
  - No es una parte normal de vivir con VIH
  - Puede causar serios problemas de salud
- Hable con su proveedor de atención de la salud si:
  - Tiene síntomas de depresión (siguiente diapositiva)
  - No está segura de si lo que está sintiendo es normal

Algunos síntomas de depresión

- Cambios en el apetito o peso y/o en los patrones de sueño
- Dolores o malestares sin una causa clara
- Episodios de llanto sin una causa 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

Pensamientos de suicidio

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

En EE.UU., puede ***llamar o enviar un texto al 988****, o al* ***llamar 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).

Otros síntomas de depresión

- No cuidarse a sí misma (aseo, vestimenta e higiene personal)
- No ir a trabajar; llamar diciendo que está enferma
- Ser muy crítica y estar desilusionada consigo misma
- No hablar o salir con amistades o familiares
- 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)

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
- Menos libertades y derechos, discriminación a base de género
- Fuerte vínculo entre la depresión y la violencia contra las mujeres (física, sexual o emocional)
- La violencia de pareja íntima aumenta el riesgo de condiciones mentales en niños

Depresión en mujeres viviendo con VIH

Las mujeres viviendo con VIH (MVCV) ***tienen aun 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 futura salud o por revelar su estado de VIH
- 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

Depresión en mujeres viviendo con VIH

- Muchas mujeres viviendo con VIH experimentan otros ***grandes estresores de la vida*** que pueden llevar a la depresión, como:
  - La discriminación racial
  - Discriminación a base de género
  - Acoso sexual
  - La pobreza
  - La violencia
  - Ser madre soltera
- Un diagnóstico de VIH puede aumentarle a esa carga

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!

La depresión puede causar graves problemas

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

Las MVCV que están deprimidas:

- Buscan atención médica 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 olvidar tomar dosis de medicamentos, tomar la dosis incorrecta o tomar la dosis a la hora incorrecta
- No tomar sus medicamentos contra el VIH con regularidad puede resultar en el desarrollo de resistencia
  - El recuento de CD4 pueden bajar
  - La carga viral puede aumentar

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 profesional de la 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***

- Opciones de tratamiento: psicoterapia y/o medicamentos
- Apoyo social, terapias complementarias
- La depresión puede mejorar por sí misma, pero esto puede llevar meses o incluso años
- El tratamiento probablemente acortaría el tiempo que necesite para sentirse mejor y podría ayudarle a seguir tomando sus medicamentos para el VIH
- Tratar la depresión puede evitar que pierda un trabajo, una relación o incluso su vida

Psicoterapia

- Profesional de la salud mental que proporciona consejería personal, "terapia conversacional"
- Hablar con un(a) profesional capacitado/a sobre por lo que está pasando
- Terapeuta brinda apoyo y ayuda a comprender lo que le preocupa
- La mayoría de psicoterapia ocurre de uno-a-uno; la terapia en grupo también puede ayudar a ciertas personas
- En los EE.UU., los profesionales de la salud mental que ofrecen psicoterapia incluyen, psicólogos, psiquiatras, trabajadores sociales, terapeutas matrimoniales y familiares, consejeros de salud mental

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
- Una red de apoyo puede ayudarle si se enferma

Medicamentos antidepresivos

- A menudo se recetan para la depresión o la ansiedad
- Puede ser atendida por su proveedor de cuidados primarios
  - Hable sobre sus sentimientos con su proveedor
- Algunos medicamentos antidepresivos pueden interactuar con ciertos medicamentos para el VIH
  - Hable con su proveedor antes de comenzar cualquier nuevo medicamento
  - Entre los **inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina** (ISRS) utilizados a menudo con los medicamentos para el VIH se encuentran:
    - el Prozac (fluoxetina) y Zoloft (sertralina)
  - **NO TOME** hierba de San Juan (St. John's Wort), un antidepresivo herbal popular
    - Impacta el sistema inmunitario; interactúa con muchos medicamentos para el VIH

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 conciencia plena pueden ayudarla a volver a estar en contacto con lo que hace que valga la pena vivir
  - Algunos han sido combinados 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 cuáles tratamientos elija

Ayudarle a otras personas con depresión

- Las personas con depresión pueden no darse cuenta de ello
- Escuche a sus seres amados, no intente “arreglarlos”
- Hablar con alguien que puede tener depresión:
  - ¡Escuche!
  - Muestre su preocupación
  - Dígales que no están solos
  - No sugiera que es fácil hacer frente a la depresión
- Puede ser necesario hablar con la persona varias veces

Entender el riesgo de suicidio

- Señales de alerta del suicidio:
  - Hablar sobre el suicidio, la muerte, hacerse daño
  - Expresar sentimientos de desesperanza u odio a sí misma
  - Comportamiento peligroso o autodestructivo
  - Buscar herramientas para un posible suicidio
  - Una sensación repentina de calma después de la depresión
  - Poner sus asuntos en orden y decirle adiós a las personas
- Si usted está preocupada, hable con la persona **lo más pronto posible**

thewellproject

Busque ayuda inmediatamente

*Tome en serio las señales de alerta y **busque ayuda inmediatamente**.*

En EE.UU., puede **llamar o textear al 988**, o **llamar al 1-800-SUICIDE** (1-800-784-2433) o **1-800-273-TALK** (1-800-273-8255).

Puede encontrar una línea de ayuda para la prevención del suicidio en su estado o país en http://www.suicide.org/suicide-hotlines.html.

Apoyar a su ser querido – y a sí misma

- No intente arreglar la depresión de su ser querido
  - Apóyele en buscar tratamiento
- Otras maneras de ayudar:
  - Haga las tareas del hogar
  - Anímele a ir con usted en actividades que les levanten el ánimo
- ¡Asegúrese de cuidar de sí misma!
  - Comunique sus límites
  - Manténgase al día con su propia vida
  - Haga cosas que disfrute
  - Tenga su propio equipo de apoyo

Consulte a un especialista y reciba tratamiento para la depresión

- Si tiene síntomas de depresión:
  - Hable con su proveedor
  - Solicite un referido para ver a un profesional de la 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 físicas o mentales
  - Cuando experimentamos dificultades emocionales, ***no hay necesidad de sufrir cuando un tratamiento efectivo está disponible***

¡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
- Para más hojas informativas y para conectarse a nuestra comunidad de mujeres viviendo con VIH, visite:
  - www.thewellproject.org
  - @thewellprojecthiv.bsky.social
  - www.facebook.com/thewellproject
  - www.instagram.com/thewellprojecthiv/
  - www.threads.net/@thewellprojecthiv
  - www.youtube.com/thewellprojecthiv