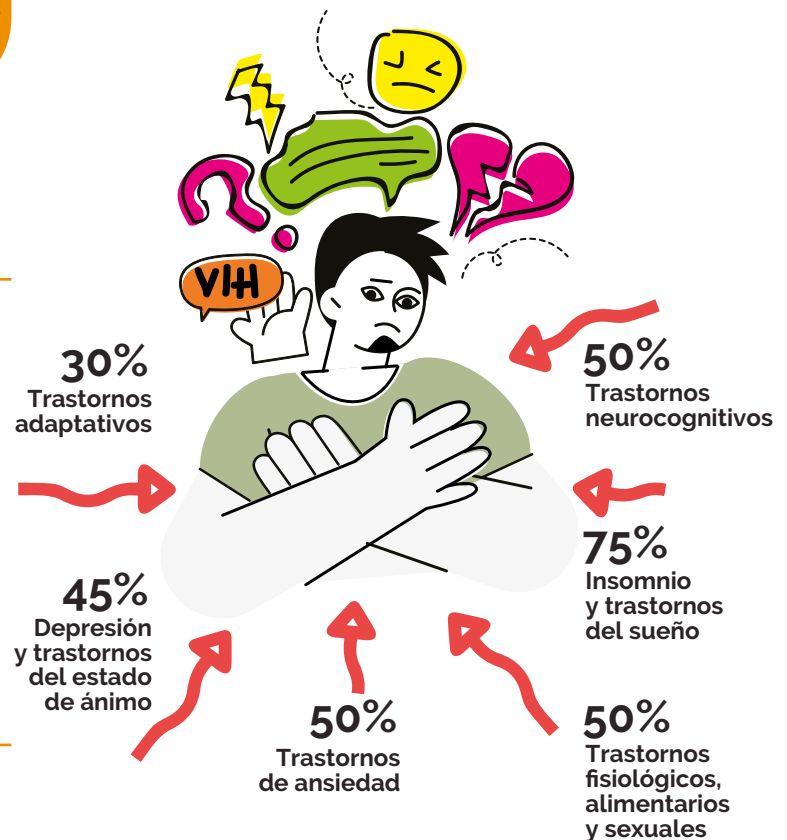


## Salud mental y VIH

Los problemas de salud mental son más frecuentes en personas con el VIH que en la población general. Estos trastornos pueden hacer que te sientas deprimido, preocupado o desesperanzado durante mucho tiempo y pueden afectar a tu vida diaria. Sin embargo, hay muchas cosas que puedes hacer para prevenirlos o manejarlos.



Ser diagnosticado y vivir con una enfermedad grave como el VIH puede tener un gran impacto emocional. Algunos aspectos de la vida diaria se vuelven más complicados y probablemente estresantes como consecuencia del VIH. De hecho, los problemas de salud mental son más habituales en las personas con el VIH que en la población general. Trastornos como el insomnio, la cefalea, la depresión y la ansiedad son los más frecuentes e influyen de forma negativa en el bienestar y la calidad de vida de las personas con el VIH.

El origen de estos trastornos es muy variado y se pueden agrupar en varias causas. Entre las más relevantes, se incluyen:

- El impacto emocional de sufrir una enfermedad incurable. Este se puede manifestar a través de trastornos de adaptación tras recibir el diagnóstico.
- El estigma asociado al VIH.
- El consumo elevado de drogas y otras sustancias.
- El efecto de algunos medicamentos antirretrovirales.

Como se ha dicho, los trastornos de adaptación tras el diagnóstico afectan a la forma en que te sientes, así como lo que piensas de ti mismo y del mundo; también pueden influir en tus acciones y conducta. Todo ello puede contribuir a que te sientas ansioso o deprimido.

Sin embargo, conviene saber que es completamente normal y comprensible tener sentimientos negativos tras recibir el diagnóstico de VIH. No debes sentirte mal por las reacciones emocionales que estás experimentando que, en su práctica totalidad, se pueden considerar normales. Los trastornos de adaptación aparecen dentro de los tres meses posteriores a un suceso estresante y no duran más de seis meses después de su finalización.

Por otro lado, muchas personas con el VIH descubren que su bienestar emocional se ve afectado de vez en cuando, con independencia de cómo haya sido el proceso de adaptación al diagnóstico. Identificar y aceptar los sentimientos es un primer paso importante para el manejo de la salud mental.

## Consejos para el cuidado de la salud mental



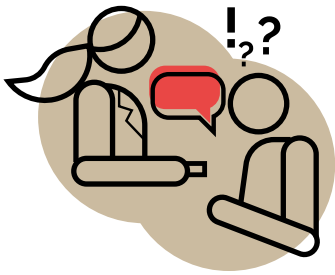
### Cuida de ti mismo

Es importante que te cuides lo mejor que puedas. Trata de asegurarte de comer y practicar ejercicio regularmente y dormir lo suficiente.



### Mantente conectado

Trata de mantenerte en contacto regular con las personas que son importantes para ti. Hablar de tus experiencias y sentimientos con un ser querido u otra persona con el VIH puede ser muy útil.



### Pide ayuda

No tienes que lidiar con tus problemas solo. Si crees que tus pensamientos y sentimientos son difíciles de entender o manejar, te podría resultar útil recibir apoyo profesional. En tu hospital o en tu centro de salud te podrán orientar sobre los recursos disponibles.



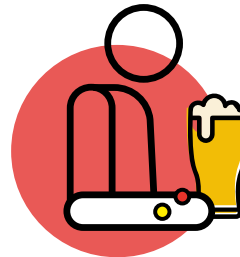
### Reduce el estrés

Trata de resolver los problemas cotidianos tan pronto como aparezcan. Evitarlos puede aumentar tus niveles de estrés. Algunas personas también descubren que las terapias complementarias, como la acupuntura o los masajes, pueden ayudarles a sentirse menos estresadas.



### Haz actividades que te gusten

Es importante hacer las cosas que disfrutas cuando estás pasando por un momento difícil. Esto podría incluir dedicar tiempo a practicar una afición o fijarte como objetivo probar algo nuevo.



### Vigila el consumo de alcohol y drogas

Consumir alcohol y/o drogas para sobrellevar los sentimientos difíciles puede ofrecer alivio a corto plazo, pero, a largo plazo, es probable que el consumo haga que tus sentimientos sean más difíciles de manejar.

**gt** grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS  
SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41

#### Descargo de responsabilidad

La información contenida en esta ficha no pretende sustituir la recibida por el médico. Las decisiones referentes a la salud siempre deberían tomarse tras consultar con los profesionales sanitarios. La información médica puede quedar desactualizada con rapidez.

Si te surge alguna pregunta tras leer esta ficha, te aconsejamos hablar con tu médico o enfermera o llamar a gTt-VIH, al 93 458 26 41, para comprobar si existe alguna novedad relevante al respecto.

#### SUBVENCIONA



✓ POR SOLIDARIDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL

Generalitat de Catalunya

Salut/ Agència de Salut Pública de Catalunya

Diputació de Barcelona

Àrea d'Igualtat i Sostenibilitat Social

Ajuntament de Barcelona

#### COLABORA



Vall d'Hebron eSPiC  
Equip de salut pública i comunitària

[www.gtt-vih.org](http://www.gtt-vih.org)

SI TE HA PARECIDO ÚTIL Y INTERESANTE  
EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.