



La Fundación Toronto People With AIDS

## Boletín de Tratamiento

# La ansiedad, la depresión y el VIH

Enero, 2010 N. 1



### Descargo de responsabilidad

El Programa de Recursos sobre Tratamientos en la Fundación *Toronto People with AIDS* provee información y recursos para empoderar a las personas viviendo con VIH/SIDA a ser proactivas en relación a su salud, trabajando en cooperación con sus proveedores de salud. No recomendamos ni promovemos ningún tratamiento en particular. Animamos a las personas interesadas en cualquier tratamiento a consultar una amplia gama de recursos tales como un médico calificado y/o médico de terapias complementarias que tenga experiencia trabajando con pacientes seropositivos.

### Permiso de Reproducción

Este documento puede ser reproducido en su totalidad para usos no comerciales sin permiso previo. Se debe obtener permiso para editar o alterar su contenido. El reconocimiento siguiente debe aparecer en cada impresión:

Esta información es proporcionada por la Fundación **Toronto People With AIDS Foundation (PWA)**. Para mayor información contacta PWA al 416.506.1400.

Frecuentemente pensamos de la salud de acuerdo a como nos sentimos físicamente, o simplemente por falta de alguna enfermedad. La importancia de la salud mental puede muchas veces ser subestimada y pasarla por alto. Tu estado mental no es solamente importante pero también existe una gran conexión entre la salud física y la mental. ¿Alguna vez te has sentido triste o deprimido y has perdido tu apetito? ¿Alguna vez te has sentido nervioso y has tenido diarrea al mismo tiempo? ¿Alguna vez te has sentido estresado y tus músculos se han puesto tensos y te da dolor de cabeza? Estos son algunos ejemplos de cómo el estatus de tu salud mental y la manera cómo te sientas pueden impactar tu salud física.

Al igual que cualquier enfermedad crónica, la ansiedad y la depresión pueden ser comunes en las personas viviendo con VIH/SIDA (PVVVs). Existen muchos factores que pueden influir tu temperamento y cómo te sientas. Los medicamentos, diferentes hechos de la vida que pueden actuar como *estresores* psicológicos y aún el desequilibrio químico en tu cerebro; todo esto puede llevarte a tener síntomas de ansiedad y depresión.

Este boletín sobre tratamientos es elaborado con la intención de proporcionarte información relacionada a la ansiedad y la depresión, cómo identificarla, y cuáles son tus opciones, en el contexto de ser una persona seropositiva.

### **La ansiedad**

La ansiedad es un sentimiento de nerviosismo, aprehensión, miedo o preocupación. Puede ser una reacción normal a una situación tal como escribir un examen, puede ocurrir sin razón alguna o puede ser demasiado para lo que se espera de esta situación. En casos, en los que interfiere con tu capacidad para funcionar normalmente y llevar a cabo todas tus actividades, es problemático y debe ser abordado.

Algunos indicios y síntomas comúnmente asociados con la ansiedad incluyen la preocupación excesiva o prolongada, irritabilidad, fatiga, dificultad para concentrarse o dormirse y tensión muscular.

En casos más severos, la ansiedad se puede manifestar en ataques de pánico. Los ataques de pánico son intensos periodos de miedo que ocurren durante periodos cortos (normalmente unos minutos), y están asociados con quejas físicas tales como palpitaciones del corazón (sentir que el corazón acelera), sudor, temblor, quedarse sin respiración, mareo, náusea, calores o escalofríos y/o sentir como si la mente se ha quedado en blanco. Los ataques de pánico pueden debilitar severamente a quienes los sufren.

### ***La ansiedad y el VIH***

Los desórdenes relacionados a la ansiedad afectan al 12% de la población y son las enfermedades mentales más comunes en Canadá. Al igual que cualquier condición médica que sea seria y crónica, la ansiedad comúnmente también es reportada entre las personas seropositivas por varias razones.

La diagnosis inicial, bajar el conteo de CD4, revelar tu sero estatus y otros temas relacionados al estigma son algunos de los retos que un PVVS tiene que afrontar durante el transcurso de su vida como persona seropositiva. Todos están asociados con la ansiedad. Un cierto nivel de ansiedad con tales hechos es una respuesta completamente normal. Cuando se prolonga o comienza a trastornar tu calidad de vida, puede caer en la categoría de un desorden de ansiedad y debería abordarse, ya sea por medio de consejería u otras opciones de tratamiento disponibles por medio de tu médico u otro practicante de cuidados a la salud.

### ***La ansiedad y tu salud física***

La ansiedad pone a nuestro cuerpo en lo que se llama una respuesta de "combatir o huir" "fight or flight". La intención de esta respuesta es prepararnos a combatir o huir de una amenaza percibida y resulta en reacciones físicas que pueden ayudarnos a hacerlo. Por ejemplo, aumentar la frecuencia cardíaca, disminuir la digestión y desviar la suministración de sangre a los músculos, estar más consiente de todo, dilatación de la pupila y relajamiento de la vejiga y evacuación del colon (que es la razón por la cual orinar mucho y la diarrea son comunes con la ansiedad) son todas respuestas esperadas si uno tuviera que prepararse para combatir o huir.

La ansiedad prolongada puede tener serios efectos físicos en tu cuerpo. La tensión crónica puede resultar en dolores musculares y dolor y contribuye a los dolores de cabeza. La pérdida de apetito puede asociarse con la ansiedad, lo cual puede contribuir al desgaste muscular. La ansiedad también puede causar indigestión, malestares estomacales, diarrea, todo como resultado de la respuesta de combatir o huir.

## **El tratamiento para la ansiedad**

Es bastante normal sentirse un poquito nervioso o ansioso en algunas circunstancias por un corto tiempo. Si las emociones no desaparecen después de varias semanas o meses, esto puede interferir en tu capacidad para funcionar en cualquier aspecto de tu vida (social, profesional, personal), o progresivamente empeorar o manifestarse en ataques de pánico. Pídele ayuda a tu médico de familia o cualquier otro profesional practicante de la salud.

Tu médico te puede recomendar varios tratamientos desde medicamento para la ansiedad hasta consejería. Es importante que tú identifiques de donde deriva la ansiedad para poderla tratar adecuadamente.

### *Tips para poder manejar la ansiedad*

- La Yoga ha demostrado la reducción de la respuesta al estrés, mejora en el estado de ánimo y tranquiliza la ansiedad y la tensión significativamente. Existen muchos tipos de Yoga – explora y encuentra uno que te funcione bien. Además de los estudios de yoga, la yoga se ofrece comúnmente en centros comunitarios y está disponible en video para practicarla en casa.
- La meditación consiste en enfocar tu respiración y tus pensamientos, lo cual puede ayudarte a ser más consciente de ti mismo y de tus sentimientos y promover la relajación. Se puede hacer a solas, guiándose con un CD o con un experto que te puede enseñar hasta que te sientas bien haciéndolo solo.
- Respirar profundamente puede tener un efecto calmante en el cuerpo. En un estado de relajamiento respiramos naturalmente aspirando hasta el abdomen para que el estómago se expanda en cada respiro. En un estado de ansiedad, la respiración se vuelve poco profunda y se queda en el pecho. Reenfocar tu respiración a que tengas respiros completos y profundos en el abdomen, puede ayudarle al cuerpo a alcanzar un estado más relajado. Esto se puede hacer en cualquier lugar, a cualquier hora y es una herramienta efectiva para manejar la ansiedad.
- Considera las terapias a base de hierbas para manejar tanto la ansiedad ligera o moderada. Si estás en terapia antirretroviral (TARGA) o cualquier otro medicamento, consulta un practicante calificado al cuidado de la salud para cerciorarte que no hayan interacciones.
- La acupuntura puede ser herramienta útil en el manejo tanto de la ansiedad como en otras condiciones de la salud. Busca un practicante calificado entrenado en Medicina Tradicional China que puede proporcionarte la acupuntura.

## **Depresión**

La depresión es una emoción de intensa tristeza que dura un periodo prolongado de tiempo y te mantiene alejado de poder funcionar normalmente. Al igual que con la ansiedad, pequeños periodos de tristeza y una ligera depresión en reacción a hechos difíciles de la vida, son completamente normales. Si las emociones pasan a ser agobiantes o no desaparecen, es probable que estés sufriendo de una diagnosis clínica de depresión, la cual puede ser tratada.

La depresión comúnmente se identifica por medio de emociones de impotencia y/o desamparo. Puede existir una falta de interés y placer en las actividades o hobbies y la vida en general. La fatiga, la dificultad de concentración, dificultad para dormir o el dormir mucho, también son síntomas que se presentan en las personas que padecen de depresión. Existen varios grados y tipos de depresión que pueden diagnosticarse, y tú deberías consultar un profesional de la salud capacitado que pueda asesorar y diagnosticar el tipo de trastorno del estado de ánimo del cual puedas estar sufriendo.

El Trastorno Depresivo Mayor es un tipo de depresión y oficialmente es diagnosticado cuando 5 o más de los síntomas siguientes han ocurrido durante el mismo periodo de dos semanas:

- Estado de ánimo depresivo durante la mayor parte del día
- Fatiga o falta de energía casi todos los días
- Sentirse inútil o culpable casi todos los días
- Concentración deteriorada, sentirse indeciso casi todos los días
- Insomnio o hipersomnia (dormir mucho) casi todos los días
- Interés significativamente disminuido o placer en casi todas las actividades cada día

- Pensamiento recurrentes de muerte o suicidio, con o sin un plan
- Sentirse inquieto o sentirse muy lento casi todos los días
- Significante pérdida de peso o aumento (más de 5% del peso de tu cuerpo en un mes)

### **La depresión & el VIH**

La diagnosis de depresión puede a veces ser difícil debido a que los síntomas relacionados a la infección de VIH pueden ser similares a los síntomas físicos de la depresión. La fatiga, nivel de libido bajo, poco apetito y pérdida de peso pueden ocurrir tanto en enfermedades relacionadas al VIH como en la depresión.

Existen varios factores de riesgo para desarrollar la depresión y la depresión ocurre con más frecuencia en PVVSs que en la población general. La depresión puede tener particularmente efectos perjudiciales a la salud de las PVVSs y por lo tanto es muy importante que no dejes de diagnosticarte y/o ser tratado.

Algunos estudios han mostrado que las PVVSs que están deprimidas pueden experimentar progresión de enfermedades más rápido y puede que no vivan tanto como las PVVSs que no están deprimidas. La depresión también está asociada con la dificultad en la adherencia al medicamento, lo que puede en consecuencia llevar a la resistencia a los fármacos.

Otros factores que pueden contribuir a o que puedan hacer que la depresión en las PVVSs ocurra incluyen:

- Co-infección con Hepatitis B o C, especialmente si ésta está siendo tratada con interferon
- Ser mujer
- Historial previo o familiar de enfermedades mentales, abuso de sustancias o alcohol
- Falta de apoyo social
- No contarle tu sero status a quienes están a tu alrededor
- Fallo de tratamiento

También algunos medicamentos de VIH pueden causar depresión, más notablemente Efavirenz (Sustiva). Si estás comenzando un nuevo régimen que contiene un medicamento conocido por causar depresión, habla con tu médico sobre que señales de advertencia hay que buscar. Deja que los que están a tu lado sepan lo que pasa para que puedan estar atentos a cualquier muestra de depresión, que a lo mejor no puedas reconocer a solas.

### **La depresión & tu salud física**

La depresión puede tener muchos efectos en tu salud física. Desde sentirte fatigado hasta no comer y dormir, todos éstos síntomas pueden impactar negativamente la manera que tu cuerpo funciona. El no comer o dormir correctamente puede disminuir tu capacidad para afrontar situaciones estresantes, puede llevar a la pérdida de peso y deficiencias nutricionales, irritar tu ansiedad o la depresión y más que todo dejarte sintiéndote mal.

### *Tips para la depresión*

Si piensas que estás propenso o que puedas estar sufriendo de depresión, no importa que tan leve o severa, visita a alguien que te pueda proporcionar ayuda en asesorar y/o ser tratado. Otras cosas que puedes hacer para asegurarte que estás siendo apoyado adecuadamente y que estás recibiendo cuidado incluyen:

- **Habla con amigos y familiares en quienes tú confías.** Hazles saber qué ocurre contigo y no tengas miedo de pedir ayuda. Las personas que están deprimidas tienen una tendencia a aislarse y no quieren interactuar con otros, sin embargo, tus relaciones con los más cercanos a ti pueden ayudarte a afrontar los días difíciles.
- **Mantente involucrado en actividades sociales aún si no tienes el deseo.** Salir cuando no tienes ganas puede ser difícil pero estar rodeado de otras personas puede ayudarte a sentirte menos deprimido. Encontrarte con un amigo para tomar un café una vez por semana o tener un ser querido que esté pendiente de ti regularmente puede ayudarte a sentirte conectado.
- **Únete a un grupo de apoyo** donde tú puedes intercambiar tus experiencias con aquellos que también están sufriendo de depresión y pueden compartir estrategias para afrontar situaciones. También es una muy buena oportunidad para salir y encontrarse con otros.
- **Cuidate.** Haz actividades que te gustan, sé creativo y asegúrate que estás comiendo saludable y regularmente, aún si estás son cosas que no sientes deseos de hacer.

## *Tips para la depresión*

- **Mantén una dieta saludable que ayude a tu estado de ánimo.** Algunos hábitos alimenticios pueden tener un impacto negativo en tu estado de ánimo. Siempre asegúrate de hacer tus tiempos de comida y trata de tomar refrigerios entre las comidas asegurándote de comer algo por lo menos cada 3-4 horas. Enfócate también en comer comidas enteras, evadiendo carbohidratos refinados y altas cantidades de azúcar, que frecuentemente pueden llevarte a una dieta drástica y dejarte cansado.
- **La yoga y la meditación** pueden ayudar a relajarte y a manejar el estrés, lo que a cambio puede ayudar a aliviar parte de tu depresión y ayudar a ponerte en un marco más positivo en tu mente.
- **El ejercicio** es una herramienta extremadamente importante en el manejo de la depresión. Tiene efectos poderosos que ayudan a mejorar el ánimo, más bien debido a su capacidad de estimular la producción de endorfina (hormonas que tu cuerpo crea que tienen un efecto positivo en el estado de ánimo). Aunque puede ser difícil motivarte a estar activo cuando te sientes deprimido, levantarse y salir puede hacerte sentir mejor a la larga. El ejercicio puede ser tan tradicional como el ir al gimnasio o practicar un deporte o tan simple como salir a caminar. Trata de tener una actividad diaria, proponte hacerlo por lo menos 10 minutos diarios, e ir aumentando hasta lograr 30 minutos diarios, de ser posible.
- **Las terapias complementarias** pueden ser útiles en el manejo de la depresión ligera-moderada. Los remedios de hierbas, nutricionales y homeopáticos y también la acupuntura han mostrado ayudar con los síntomas de depresión pero deben tomarse solamente bajo la supervisión de un profesional de cuidados a la salud licenciado que tenga experiencia trabajando con personas seropositivas, específicamente si tomas medicamentos, puesto que pueden haber interacciones.

### Donde encontrar ayuda

- **Doctor de cuidados primarios.** Tu doctor, ya sea tu especialista del VIH o tu doctor de familia, pueden abordar tus preocupaciones de salud mental en diferentes maneras. A parte de poder asesorarte con la depresión y la ansiedad, ellos pueden recetar antidepresivos o medicamento para la ansiedad, referirte a consejería o a un profesional de salud mental mejor equipado para trabajar contigo en tus asuntos específicos. No tengas miedo de abordar cualquier preocupación que puedas tener con ellos. Si tu depresión es un efecto secundario de medicamentos que tomas, un medicamento alternativo se te puede recomendar. Algunos medicamentos antidepresivos pueden tener efectos secundarios psicológicos. Habla con tu doctor sobre lo que puedas esperarte.
- **Psicólogo/ Siquiatra.** Los Psiquiatras son doctores médicos que se especializan en enfermedades mentales y pueden recetar medicamentos a parte de proporcionar consejería o sicoterapia. Los psicólogos, por otra parte, son consejeros entrenados y sicoterapeutas pero no pueden recetar medicamento. Pueden tener un doctorado y también llamarse "doctor" pero no son doctores médicos. Generalmente necesitas que tu doctor de cuidados primarios te refiera para poder ver a un siquiatra, al igual que con cualquier especialista. Que veas un siquiatra o un psicólogo puede decidirse con tu doctor de cuidados primarios y dependerá de tus necesidades.
- **Organizaciones de Servicios al SIDA (ASO por sus siglas en inglés).** Tu ASO local tendrá muchos recursos que te pueden ayudar con tus necesidades de salud mental. Desde adquirir información sobre la depresión y la ansiedad hasta referirte a servicios y proporcionarte consejeros que trabajan dentro de la organización. Es un buen lugar donde comenzar y tener a alguien que te ayude a encontrarle sentido a tus opciones.

- **Grupos de apoyo.** Todas las grandes ciudades tienen un tipo de grupo de apoyo para la ansiedad y la depresión y probablemente grupos de apoyo para enfrentar las necesidades de la salud mental de los PVVSs específicamente. Los grupos de apoyo son una manera de compartir tus experiencias y aprender de las experiencias de los demás que están viviendo una situación similar o viven emociones similares. Normalmente los grupos son dirigidos por un facilitador capacitado, conocedor que se asegurará de tener un ambiente seguro, acogedor en el cual puedas expresar tus emociones y pensamientos. Contacta tu ASO local o tu médico de cuidados primarios, ambos deben poder dirigirte a un grupo de apoyo apropiado.

La depresión y la ansiedad deben tomarse en serio. Pueden empeorar y contribuir a una multitud de otras condiciones de la salud y también a un número de comportamientos de alto riesgo, tales como el abuso de sustancias y alcohol, lo que más adelante puede intensificar tus síntomas. Aunque pueda ser difícil, trata de que los que te rodean- amigos, familiares, practicantes de cuidados a la salud- sepan qué estás sintiendo para que puedan estar al alcance para ayudarte- ¡no tienes porqué hacerlo a solas!

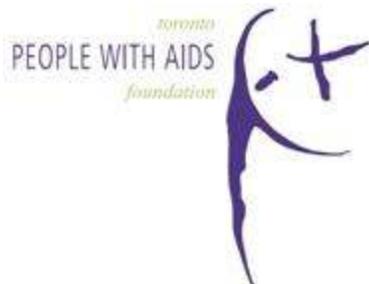
## Reconocimientos

Este boletín de tratamiento fue escrito y diseñado por Jennifer Grochocinski, ND, Coordinadora de Recursos a Tratamientos en la Fundación Toronto People With AIDS (PWA)

PWA le agradece a Melissa Egan y el Canadian AIDS Treatment Information Exchange (CATIE) por revisar el contenido de este boletín de tratamientos para cerciorarse de la exactitud.

PWA también le agradece a Virología Abbot, Bristol-Myers Squibb, Gilead, ViiV Healthcare en asociación con Shire Canada, Merck Frosst, y Tibotec por apoyar los programas de Boletines de Tratamientos y los talleres de Lounge & Learn (Descansa & Aprende).

Este boletín ha sido traducido por Samuel E. López Certified Spanish Interpreter



### **Toronto People With AIDS Foundation**

200 Gerrard Street East, 2nd Floor

Toronto, Ontario M5A 2E6

Telephone: 416.506.8606

Fax: 416.506.1404

General Inquiries: [info@pwatoronto.org](mailto:info@pwatoronto.org)

Charitable Registration # 13111 3151 RR0001

## Misión

La Fundación Toronto People With AIDS existe para promover la salud y el bienestar de las personas viviendo con VIH/SIDA proporcionando apoyo con servicios accesibles, directos y prácticos