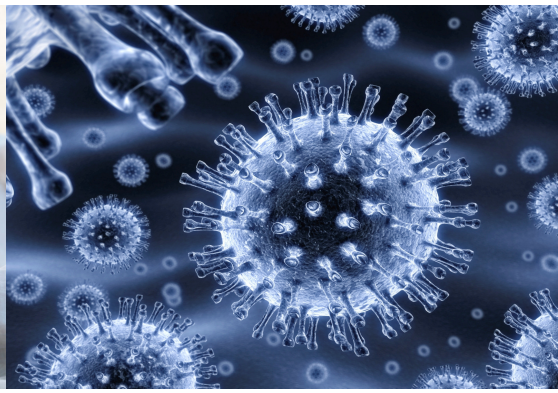
La Fundación Toronto People With AIDS

PWA

Boletín de Tratamiento

El estrés y el VIH

Enero, 2010 N. 2



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.

Una guía integral sobre el estrés, para personas que viven con VIH/SIDA

El estrés es un episodio común que todos enfrentamos en algún momento de nuestras vidas. Ya sea debido a los eventos cotidianos de la vida o a grandes factores de ansiedad. Es importante que cada uno de nosotros cuente con estrategias para manejar el estrés, tanto en pequeñas como en grandes cantidades.

Este boletín de tratamiento está destinado a proporcionarte información y herramientas que puedes utilizar para ayudarte a manejar tu estrés de manera positiva y saludable.

Tipos de estrés

Aunque no lo creas, el estrés no es sólo estrés. Existen varios tipos, tanto buenos como malos, así como numerosas causas que lo provocan. Algunas de estas ocurren en repetidas ocasiones durante toda la vida, y algunas otras se producen sólo en ciertos momentos.

El estrés agudo, es el estrés que es inmediato e intenso, y que desencadena la "lucha-o-huída" como respuesta en nuestro cuerpo. La "lucha-o-huída", es una respuesta física, destinada a enfrentar o huir de una amenaza percibida, ésta se produce a partir de reacciones físicas que en un momento dado, nos pueden ayudar a hacerlo. Por ejemplo, las funciones esenciales del cuerpo, temporalmente lentas, tales como la digestión, la sangre que es desviada hacia los músculos, y el ritmo del corazón y de la respiración, pueden aumentar bruscamente. Todos estos signos, nos ayudarían a luchar o correr si nos encontramos en una situación amenazante. Debido a los altos e intensos períodos de estrés, desde acontecimientos graves como la muerte de un miembro de la familia o una situación difícil, hasta algo menos traumático, como un día ajetreado, que pasamos haciendo malabares y múltiples tareas, el cuerpo, en todos los casos, reacciona de una manera similar, como si estuviera bajo amenaza.

El estrés crónico es el estrés que resulta o que es causado a partir de períodos prolongados de tensión, y puede conducir a una variedad de síntomas físicos. El estrés crónico puede ocurrir como resultado de un estrés agudo continuo o de las constantes preocupaciones de todos los días, tales como, las finanzas, el estrés laboral o las dificultades en las relaciones con otras personas, que a veces parece como si nunca van a terminar. Los efectos tienden a ser más sutiles que en el estrés agudo, tales como dolores de cabeza o fatiga, pero pueden tardar más en desaparecer o tener efectos más duraderos una vez que el estrés se vuelve constante.

Eustress, es el estrés bueno que resulta de la demanda de situaciones positivas, y que puede tener efectos saludables y beneficiosos. El eustress puede motivarnos a mejorar nuestro rendimiento o darnos una sensación de cumplimiento. Ejemplos de eustress incluyen, competir en un deporte, completar una tarea divertida o desafiante, pasear en una montaña rusa o ver una película de terror. Todas estas actividades requieren de cierta demanda física o mental en nosotros, pero también nos dan emoción y pueden aumentar nuestra creatividad y motivación.

Causas de estrés

El estrés puede provenir de una gran variedad de causas y todo el mundo maneja el estrés de manera diferente. Para algunas personas, las actividades del "día a día" pueden suponer un desafío. Para otros, el estrés sólo lo experimentan mediante eventos que cambian la vida, tales como la muerte de un ser querido. El estrés puede provenir de factores internos de ansiedad que son auto-generados, como el perfeccionismo, el pesimismo, o una necesidad de estar siempre "bajo control", o de factores externos, de los cuales hablaremos a continuación. Son diversos los factores que influyen en la capacidad de una persona para tolerar el estrés, incluyendo su nivel de apoyo social y el optimismo, ciertos rasgos de la personalidad, y que tan reactivo o "sensible" es su sistema nervioso.

Algunas de las causas externas más comunes de estrés son:

Tareas cotidianas como cocinar, limpiar, y el manejo de una agenda muy ocupada, llena de citas u otras actividades que pueden suponer un reto para algunos individuos. Ejecutar varios eventos al mismo tiempo puede ser un gran desafío, especialmente cuando se tienen que manejar las responsabilidades de otros en la propia.

El trabajo es una fuente muy común de estrés. La mayoría de la gente normalmente piensa que tener una gran carga de labores es el motivo de estrés en el trabajo, pero existen muchas otras fuentes de estrés en el trabajo. Estar bajo "tela de juicio" o aburrido puede provocar estrés en algunas personas y dejarlas que se sientan insatisfechas. Los conflictos y las relaciones de trabajo difíciles, ya sea, con compañeros de trabajo, clientes o supervisores, pueden crear un determinado ambiente de trabajo muy agotador.

Las finanzas son estresantes para muchas personas. El costo de los gastos de subsistencia, especialmente en las principales ciudades de América del Norte, puede ser bastante alto. Y más aún, si se combina eso con los gastos asociados de vivir con una enfermedad crónica, la pérdida del trabajo, y la recesión. Entoces, no es de extrañar, que las finanzas pueden ser ¡un gran estrés para muchas personas!.

La salud, en particular, puede ser una fuente de estrés para las personas que viven con VIH/SIDA (PHA's). Como a cualquier persona que vive con una enfermedad crónica, el número de citas médicas, los horarios de los medicamentos, los brotes de malestar, y/o enterarse de las condiciones de su enfermedad, puede ser abrumador en muchas ocasiones. Cuando los que nos preocupan también están experimentando sus propios problemas de salud, esto también puede ser una causa de estrés, pues estamos tratando de lidiar con la enfermedad de un ser querido y/o de ayudar en su cuidado.

Los cambios de la vida, ya sean buenos o malos, pueden ser estresantes. Iniciar un nuevo empleo, casarse, mudarse a una casa nueva, empezar o terminar una relación, son sólo algunos ejemplos de eventos importantes de la vida que dan lugar a cambios significativos en nuestras vidas. Aunque la mayoría de estos eventos pueden ser vistos como positivos, a menudo implica una planificación o anticipación significativa, que puede ser estresante, aún cuando este tipo de estrés, en general, puede considerarse *eustress*.

Las relaciones pueden ser un reto en el mejor de los casos. Cuando en las relaciones con amigos, familiares o socios, surgen problemas, pueden ser extremadamente estresantes y repercutir en otras otras áreas de nuestras vidas. También, pueden ser una fuente de *eustress*, ya que, muchas veces nos traen entusiasmo y expectativas.

La pérdida es algo que todos experimentamos en algún momento de nuestras vidas. Si se espera o no, nunca es fácil, ya que pueden resultar períodos de estrés agudo. La pérdida puede originarse de diferentes formas, ya sea de la muerte de un ser querido, el final de una relación, un trabajo o una amistad. En cualquiera de estas situaciones, es normal experimentar episodios de estrés agudo, que con el tiempo, si no se resuelven, pueden convertirse en estrés crónico o incluso en ansiedad o depresión.

Los síntomas de estrés

El estrés puede presentarse de diferentes maneras y, a veces, no es inmediatamente obvio. Esto puede afectar tu cuerpo, tus emociones e incluso tu comportamiento.

Dolores de cabeza, rígidez muscular y dolor en espalda y hombros, molestias en el estómago, en las palpitaciones del corazón e isomnio, son los problemas físicos más comunes que son causados por estrés. El estrés prolongado también puede provocar presión arterial alta, enfermedades del corazón, y depresión en el sistema inmune, lo cual puede ser especialmente problemático para las personas que viven con VIH/SIDA (PHA's) quienes ya tienen su sistema immune comprometido.

El impacto del estrés en tus emociones y comportamientos no son tan obvios como los síntomas físicos en primer lugar. Para algunos, el estrés causa irritabilidad, ansiedad, inquietud, falta de concentración y/o el olvido. También puede causar falta de apetito o comer en exceso, llevar al abuso de drogas o alcohol, fumar en exceso, el aislamiento social y provocar conflictos en las relaciones. Es muy fácil, no atribuir necesariamente, estos síntomas al estrés, ya que cada uno de estos cambios emocionales y de comportamiento pueden tener muchas causas fuera del estrés.

El estrés y el VIH

Dado que el sistema inmunológico puede deprimirse debido al estrés prolongado, se ha convertido de particular importancia para las personas que viven con el VIH/SIDA (PHA's). Los estudios han demostrado que el estrés crónico, eventos traumáticos y la depresión, pueden llevar a un aumento de la carga viral y una disminución de los recuentos de CD4, y por lo tanto, acelerar la progresión de la enfermedad del VIH.

El estrés, es una realidad para muchas personas que viven con el VIH/SIDA (PHA's). La enfermedad crónica trae consigo el estrés de manejar las citas médicas, control de medicamentos y efectos secundarios. Los PHA's además, tienen que lidiar con cuestiones relacionadas al estigma y discriminación. Todo esto, añadido a los factores regulares de estrés, experimentados a lo largo de toda su vida. Por lo que es muy importante que los PHA's desarrollen técnicas efectivas para enfrentar y manejar los factores del estrés y así disminuir los efectos causados por la progresión del VIH.

El estrés y la nutrición

Puede parecer que estas dos palabras no tienen nada que ver una con la otra, pero el estrés y la nutrición definitivamente están relacionadas. El estrés puede conducir a los malos hábitos alimenticios, y los malos hábitos alimenticios realmente pueden hacer que el estrés se vuelva ¡peor de lo que es!.

Cafeína. Debido al exceso de trabajo y esfuerzos excesivos, la gente puede tender a aumentar el consumo de cafeína para ayudar a darles un impulso adicional. El exceso del consumo de cafeína en realidad puede hacer que se sienta más fuerza en el aumento del ritmo cardíaco y hacer que se sienta más en el límite. También puede interferir por la noche en el concilio del sueño, haciendo que se sientan más cansados y menos capaces de lidiar con el estrés.

Saltarse comidas. Cuando estamos en constante movimiento, es fácil olvidarse de ¡parar y comer en el camino!. ¿Alguna vez, has estado tan ocupado, y de repente te das cuenta que ya es muy tarde, además te perdiste el almuerzo, y te estas muriendo de hambre?. Es mucho más probable hacer una elección de alimentos de bajo valor nutritivo, en una situación como esta. Asegurarse de que estas comiendo con regularidad es una parte importante para el manejo del estrés!

La elección de alimentos poco saludables. ¿Alguna vez has notado que cuando te estas sintiendo estresado, comienzas a buscar alimentos que son altos en grasa, azúcar y sal? Esto es, en parte, debido al aumento en los niveles de cortisol, una hormona producida por tu cuerpo en respuesta al estrés. Muchas personas son comedores emocionales o compulsivos y suelen comer en respuesta al estrés. Cuando estas presionado por el tiempo, también puedes recurrir a la elección inmediata de alimentos poco saludables, como la comida rápida o los que ya están preparados, como las comidas para microondas, que a menudo son altos en grasa y sodio, y carecen de muchos nutrientes esenciales. Saltarse las comidas y la mala elección de alimentos poco saludables pueden causar fluctuaciones de azúcar en la sangre, que pueden conducir a cambios de humor, baja concentración y fatiga, y en general pueden hacer que te sientas menos capaz de manejar el estrés.

Consejos para manejar el estrés

Identificar la causa del estrés- Solo así, comenzarás realmente a manejarlo. Si el estrés proviene de una fuente externa o interna, es importante identificarla, de modo que serás capaz de eliminarlo o aprender habilidades que te ayuden a enfrentarlo y manejarlo. La identificación de la fuente puede ser difícil, y puede no ser tan obvia a primera vista. Por ejemplo, una carga de trabajo, aparentemente pesada, puede ser en realidad, el resultado de un retraso, en cuyo caso, el retraso es la fuente del estrés, no la carga de trabajo. Intentar
escribir un diario, ayuda a identificar las causas del estrés, tomando nota de los momentos de los en que te has sentido estresado, qué es lo que estabas haciendo en ese momento, y las posibles causas que te llevaron a esa situación, etcétera. Esto puede ayudarte a identificar patrones que pueden ser difíciles de ver de otra manera.

Aprender a decir no. La palabra "no" puede ser una de las herramientas más importantes con las que cuentas para ayudar a prevenir el estrés adicional e innecesario. Esto puede ser difícil, especialmente cuando tienes que decir no a un ser querido o un amigo, pero reconocer cuando has dado el máximo posible y no puedes asumir más responsabilidad, es muy importante para ayudarte a prevenir más estrés.

El manejo del tiempo es importante, especialmente cuando la fuente del estrés, es un horario muy ocupado. Tomarte el tiempo para planificar tu día e incluso toda la semana, puede ser un gran paso para ayudarte a sentirte más organizado y bajo control.

Aprender a aceptar las cosas que no puedes cambiar. Esto es particularmente importante. Hay muchos factores en nuestras vidas que están fuera de nuestro control, tales como el comportamiento de otras personas. Toma los impedimentos que puedes encontrar en el camino de tu vida, como una oportunidad para crecer y aprender a tratar de hacerles frente con una actitud positiva.

Tómate un tiempo para la diversión y la relajación diaria. El equilibrio es extremadamente importante en el manejo del estrés. Tómate el tiempo para relajarte en el día - incluso si son sólo 10 minutos diarios - y toma un descanso de tus responsabilidades. Haz las actividades que disfrutas, como leer, caminar, ver una película, escribir un diario, tomar un baño, dibujar, o escuchar música. Puede ser cualquier cosa ¡siempre y cuando te guste!.

Disfruta de un estilo de vida saludable. Cuidar de sí mismo físicamente, puede ayudar a tolerar el estrés de una mejor forma. Para decirlo de manera simple, cuando te sientes mejor, eres capaz de reaccionar mejor. Vivir un estilo de vida saludable implica muchas cosas. Garantizar comer y dormir bien y de manera suficiente, y hacer ejercicio con regularidad, son todos componentes de un estilo de vida saludable. Si necesitas orientación con cualquiera de estos aspectos, no tengas miedo de pedir ayuda a quien pueda asistirte, incluyendo a tu profesional de la salud.

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 de tratamiento fue traducido al español por Luis Berumen.

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
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