

Cualquier persona puede sufrir un problema psicológico, pero si vives con VIH tienes más probabilidades que la población general. En parte, se debe a que puedes sufrir un estrés adicional debido a la preocupación por tener el virus, el sufrir discriminación por ser homosexual o consumir drogas o por vivir fuera de tu país y carecer de apoyos cercanos, por ejemplo.

No obstante, también hay una explicación física, ya que si tu sistema inmunitario está muy débil (es decir, tienes un recuento de CD4 bajo), puedes sufrir algunas infecciones que afectan a la salud mental.

Problemas mentales relacionados con el VIH

Antes de que se dispusiera de tratamiento contra el VIH de forma generalizada, las personas con un sistema inmunitario débil podían desarrollar problemas mentales como demencia y obsesiones.

Gracias al tratamiento antirretroviral, esto sucede con muy poca frecuencia y, aunque el VIH puede actuar sobre el cerebro, sus consecuencias son mucho más leves si la terapia es eficaz. A pesar de ello, en ocasiones también se pueden producir efectos secundarios de tipo psicológico.

Malestar emocional

Existen sucesos (recibir un diagnóstico de VIH, perder a una persona querida, ruptura de una relación, problemas económicos, etc.) además de determinados efectos secundarios de los fármacos, que pueden provocar sentimientos de infelicidad que pueden ser difíciles de manejar y que interfieren en tu vida diaria.

En esos momentos, resulta muy útil contar con el apoyo de familia y amistades, pero también puedes buscar ayuda profesional. Si te resulta difícil acceder al apoyo psicológico en tu centro médico, existen organizaciones del VIH que pueden ofrecer ayuda de profesionales, talleres de counselling o ayuda entre iguales.

Algunas personas también recurren a terapias complementarias (reiki, acupuntura, shiatsu, flores de Bach...), pero generalmente no se ofrecen en los hospitales, por lo que deberías pagarlas de tu bolsillo o acudir a alguna organización que las ofrezca de forma gratuita.

Depresión

Los/as pacientes con VIH tienen más probabilidades de sufrir una depresión que la población general, aunque en ocasiones es difícil determinar el motivo.

Las personas con depresión presentan la mayoría de los siguientes síntomas (o todos ellos) de forma diaria durante varias semanas: bajo estado de ánimo, apatía, mala concentración, irritabilidad, insomnio, despertarse temprano o dormir demasiado, incapacidad para relajarse, pérdidas o ganancias de peso, falta de satisfacción en las actividades habituales, sentimientos de baja autoestima, culpa excesiva y pensamientos recurrentes de muerte o suicidio.

Si tu médico/a te diagnostica una depresión, es posible que te recomiende tomar fármacos antidepresivos, pero es conveniente que avises al personal sanitario que te atiende si estás

tomando una terapia antirretroviral para evitar interacciones entre los distintos medicamentos.

Si te decides por remedios alternativos, deberías tener precaución, ya que algunos pueden dar problemas. Por ejemplo, la hierba de San Juan (hipérico) puede interactuar con algunos fármacos antirretrovirales.

Los antidepresivos pueden tardar en actuar y tendrás que tomarlos un tiempo según tus circunstancias personales. Es aconsejable que sigas las indicaciones de tu médico/a y no dejes de tomarlos sin más cuando te sientas mejor.

Efectos secundarios de tipo psicológico

Se sabe que efavirenz (en Sustiva® y también en Atripla®) puede provocar problemas de tipo psicológico: algunas personas tienen dificultades para dormir, o sufren pesadillas o sueños vívidos, mientras que otras afirman que se sienten deprimidas sin motivo aparente.

Si además tienes hepatitis C, te conviene saber que el tratamiento con interferón puede provocar algún problema de tipo psicológico, principalmente depresión.

Ansiedad

La ansiedad es una sensación de pánico o preocupación y puede provocar sudoración, que el corazón se acelere, agitación, nerviosismo, dolor de cabeza y ataques de pánico. Con frecuencia se debe a sentimientos de miedo o inseguridad y, en ocasiones, puede acompañar a la depresión.

El hablar de los motivos y las sensaciones que produce la ansiedad con un amigo/a o un profesional puede ser útil. A algunas personas, los masajes u otras terapias complementarias les ayudan a aliviar los síntomas de ansiedad.

Algunos de los fármacos usados para tratar la ansiedad pueden producir adicción, por lo que es importante que los uses durante poco tiempo y siempre bajo las indicaciones del médico/a.

Tratamientos psicológicos

Habitualmente, los fármacos para los problemas mentales funcionan mejor si se combinan con determinadas terapias psicológicas, que requieren un número de sesiones con un/a psicólogo/a o psicoterapeuta.

Dónde buscar ayuda y apoyo

Si tienes algún problema psicológico, puedes intentar buscar ayuda. Si comentas tu caso a tu médico/a, es posible que pueda encontrar alguna solución (cambiar la terapia retroviral, darte un tratamiento o derivarte a un/a psicólogo/a).

Existen organizaciones del VIH que ofrecen servicios psicológicos y disponen de grupos de autoayuda que pueden servirte de apoyo.



grupo de trabajo sobre
tratamientos del VIH
contact@gtt-vih.org
www.gtt-vih.org
Barcelona (España)

POR FAVOR, FOTOCOPIALO Y HAZLO CIRCULAR

Subvencionado por:
 GOBIERNO DE ESPAÑA
 MINISTERIO DE SANIDAD, POLÍTICA SOCIAL Y CONSUMOS
Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida

 Generalitat de Catalunya
Departament de Salut
Programa de Prevenció i Assistència de la Sida

 Ajuntament de Barcelona
Àrea d'Acció Social i Ciutadania

 Diputació de Barcelona
Àrea de Benestar Social

 COLABORAN:
 ETIS