

Guía de aprendizaje

Bienestar emocional de las mujeres que viven con VIH

Women for Positive Action está patrocinado por un subsidio de Abbott International

Esta guía de aprendizaje se ha preparado en conjunto con la presentación en diapositivas y el recurso de notas para conferenciantes de *Women for Positive Action* con respecto al bienestar emocional de las mujeres que viven con VIH.

La guía identifica los objetivos clave de aprendizaje para este módulo y sugiere temas de debate y autoaprendizaje. Los módulos están destinados para ser utilizados tanto por profesionales de la salud como por representantes de la comunidad que deseen crear o participar en oportunidades de aprendizaje relacionadas con la mejoría en la atención de las mujeres con VIH.

Objetivos de aprendizaje

Después de completar este módulo, los participantes podrán debatir los temas que se indican a continuación y evaluar lo que implican tanto para pacientes como para los proveedores de atención médica.

El impacto emocional del VIH en mujeres no se ha estudiado mucho

- Estar infectada con VIH produce varios desafíos para la salud mental y el bienestar emocional: aceptar el diagnóstico, ajustarse al tratamiento y vivir con VIH, particularmente su impacto en las relaciones sociales.
- En la población general, las mujeres sufren un mayor índice de trastornos emocionales y del ánimo que los hombres.
- Históricamente, la investigación del impacto emocional del VIH en las mujeres ha sido relativamente limitada, con más estudios centrados en otras poblaciones de pacientes como los hombres y los usuarios de drogas intravenosas.

El VIH se asocia a problemas significativos con la salud emocional en las mujeres

- Las mujeres generalmente tienen una mayor carga de cuidado familiar (tal como el cuidado de niños y de familiares de mayor edad) que los hombres. El impacto psicológico del nacimiento y del cuidado de los niños es una diferencia clave en la experiencia entre la mayoría de las mujeres y los hombres durante el trayecto con VIH.
- Las mujeres VIH positivo a menudo sienten vergüenza y culpa por su estado frente al VIH, lo que luego puede convertirse en una barrera para aceptar su diagnóstico y recibir

el mejor tratamiento y apoyo.

- Los desafíos emocionales de las mujeres VIH positivo incluyen el choque del diagnóstico, la pena, la pérdida y la culpa, el estigma de ser VIH positivo, preocupaciones sobre la imagen corporal y lidiar y ajustarse a vivir con VIH. Las mujeres VIH positivo a menudo experimentan estrés emocional, pensamientos depresivos y hasta suicidas.
- Muchos de estos desafíos tienen un fuerte componente psicosocial, aumentan el riesgo de otros trastornos emocionales, del ánimo y del comportamiento y tienen un impacto negativo sobre el comportamiento de búsqueda de tratamiento, la adherencia y los resultados clínicos.
- Los disparadores específicos de trastornos emocionales en las mujeres incluyen el diagnóstico (especialmente si se demora), eventos traumáticos pasados (por ej. violación, guerra, desplazamiento geográfico y ajuste a una nueva cultura), aislamiento y falta de red de apoyo.

Las mujeres con VIH son vulnerables a los síntomas depresivos

- Las mujeres VIH positivo son particularmente vulnerables a los síntomas depresivos y la depresión es más prevalente en mujeres VIH positivo si se las compara con los hombres VIH positivo.
- La adherencia al tratamiento contra el VIH está reducida en mujeres con depresión. Del mismo modo, los resultados son más pobres y la mortalidad es más elevada en aquellas mujeres con depresión.
- Las ideas suicidas se presentan con mayor frecuencia en las mujeres con VIH.

La estigmatización de personas infectadas con VIH sigue siendo un problema social

- El estigma se puede percibir o experimentar directamente. Está asociado a una mala adherencia a los medicamentos, depresión y miedo de divulgación del estado de VIH+ frente a otros.
- En algunas sociedades y comunidades, es posible que se trate diferente a las mujeres VIH positivo que a los hombres VIH positivo, y que esto lleve a una pérdida en los ingresos, a la disolución del matrimonio o relación de pareja, a un acceso reducido a la asistencia sanitaria y a la pérdida de las esperanzas.

El VIH afecta el bienestar psicosexual

- Las mujeres VIH positivo pueden experimentar problemas de funcionamiento sexual (por ej. libido más baja y actividad sexual reducida). Algunos problemas pueden tener una causa psicógena (por ej. estar relacionados con la ansiedad, la depresión, la imagen corporal, el miedo de infectar a otros, problemas de pareja). Otros pueden tener orígenes orgánicos (por ej. debido a efectos secundarios del tratamiento, enfermedades concomitantes, estado de la infección, problemas neurológicos).
- También puede haber dificultades para adaptarse a prácticas sexuales más seguras y puede resultarle difícil formar nuevas relaciones debido a la necesidad de divulgar su estado y el miedo de la transmisión a su pareja.

El embarazo y la menopausia presentan problemas específicos a nivel de la salud mental y emocional para las mujeres VIH positivo

- Las mujeres VIH positivo a las que se diagnostica durante el embarazo tienen una incidencia más alta de Depresión Mayor, enfermedades somáticas y depresión posparto, que aquellas diagnosticadas antes del embarazo.
- El riesgo de transmisión del VIH de madre a hijo (transmisión vertical) provoca mayor ansiedad para la mujer embarazada.
- Tratar la depresión y el bienestar emocional en el embarazo es una parte fundamental del manejo de mujeres con VIH.
- La incidencia de síntomas de menopausia aumenta en mujeres VIH positivo. Los síntomas más comunes en este grupo son los psicológicos.
- Los estudios del impacto de la terapia HAART en la menopausia y cualquier interacción potencial con la terapia de reemplazo de hormonas son limitados.

El tratamiento de los problemas emocionales mejora los resultados de salud

- El tratamiento de los problemas psicosociales puede ayudar a incrementar la calidad de vida de las pacientes, mejorar los resultados médicos y reducir los costes de tratamiento.
- Los grupos de apoyo, la expresión emocional, el asesoramiento y las intervenciones psicológicas para las mujeres pueden ofrecer ayuda para manejar la carga de la enfermedad de manera efectiva.

Guía de debate

Considere las preguntas a continuación cuando complete este módulo; las preguntas se pueden usar tanto para un aprendizaje personal reflexivo como para una guía de debate como parte de una experiencia de aprendizaje en grupo.

Mantener un alto índice de sospecha de depresión

La depresión para aquellos que viven con VIH puede disminuir la calidad de vida y provocar un impacto negativo en la adherencia al tratamiento y en los resultados médicos. Por lo tanto, es importante que se reconozca la depresión y se la trate de forma temprana en todas las mujeres con VIH.

- ¿Qué grupos de mujeres tienen más probabilidades de sufrir depresión? ¿Existe un 'Grupo más vulnerable de mujeres'?
- ¿Qué obstáculos podrían existir para evitar que una mujer con depresión se acerque y acepte ayuda?
- Además de los medicamentos, ¿cómo se puede ayudar a una mujer a sobreponerse a sus síntomas depresivos?
- ¿De qué modo puede ser útil la educación de las pacientes?
- ¿Qué apoyo social se puede ofrecer para mejorar el estado emocional de una mujer?

Reconocer el papel de los acontecimientos del pasado

Muchas mujeres VIH positivo con problemas de salud emocional tienen antecedentes de traumas o abuso. Estas mujeres tienen un mayor riesgo de fracasar en el tratamiento, de continuar con comportamientos de riesgo y de enfermedad mental.

- ¿Qué obstáculos podrían existir para evitar que una mujer con antecedentes de abuso o trauma acepten tratamiento o apoyo?
- ¿Cómo podrían los antecedentes de trauma afectar emocionalmente a una mujer y cómo podría esto relacionarse con el proceso de adaptación a la enfermedad para una mujer y su capacidad de superarlo?

Apreciar los papeles sociales de la mujer

A menudo, las mujeres soportan la mayor carga del cuidado de los niños y los familiares. La capacidad de una mujer de superar las dificultades relacionadas con el VIH y su tratamiento pueden provocar un impacto e influenciar su papel social, por ej. como empleada, madre,

esposa o compañera, o cuidadora informal.

- ¿De qué manera podrían estas relaciones sociales afectar emocionalmente a una mujer y cómo podría esto relacionarse con el proceso de adaptación a la enfermedad y su capacidad de superarlo?
- ¿Qué papel pueden jugar la cultura, las creencias y la religión en la forma en que una mujer VIH positivo experimenta el proceso con VIH?