

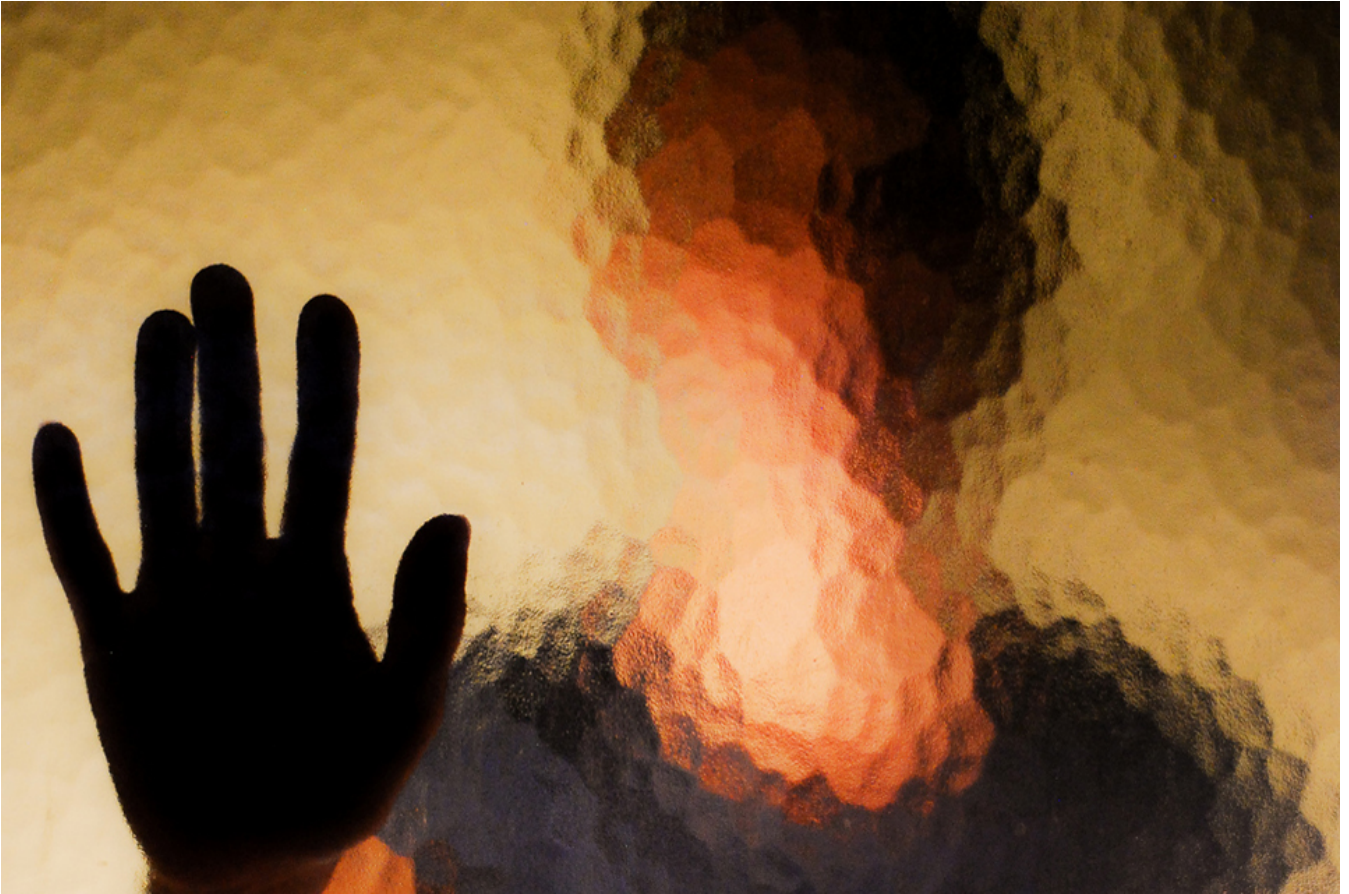


Published on The Well Project (<https://www.thewellproject.org>)  
<https://www.thewellproject.org/hiv-information/el-trauma-y-el-vih>

## **El trauma y el VIH**

Submitted on Feb 5, 2024

Image



*Read this fact sheet [in English](#)*

#### Índice

- [¿Qué es el trauma?](#)
- [Trastorno de Estrés Post-traumático \(TEPT\)](#)
- [Efectos del trauma](#)
- [¿Qué tiene que ver el trauma con el VIH?](#)
- [Usted puede recuperarse del trauma](#)

Varios estudios han demostrado que las experiencias traumáticas son mucho más comunes entre las niñas y mujeres viviendo con VIH que entre la población general. Entonces, ¿qué es el trauma y cuál es su relación con el VIH?

### **¿Qué es el trauma?**

El trauma se refiere a una experiencia profundamente perturbadora o angustiante, algo que implica lesiones graves o heridas emocionales. El trauma puede ser el resultado de una situación, un evento o una serie de eventos que experimente como dañinos físicamente y/o emocionalmente. Una experiencia traumática puede afectar su capacidad para funcionar y su bienestar mental, físico, social, emocional o espiritual por mucho tiempo.

Una cosa clave para entender sobre el trauma es que **su experiencia de un evento o situación tan profundamente inquietante es lo que lo hace traumático**. Diferentes personas tendrán diferentes experiencias del mismo evento. Mientras que algunas personas experimentarán una situación particular como traumática, otras pueden no considerarla tan angustiante y pueden no verse tan afectadas por ella.

Ejemplos de experiencias de vida potencialmente traumáticas incluyen:

- Desastres naturales, como huracanes, inundaciones, incendios o terremotos.
- Guerra o violencia política, incluido ser forzado a mudarse (refugiado)
- La muerte súbita violenta o inesperada de un ser querido (por ejemplo, asesinato, suicidio, accidente, ataque cardíaco)
- Muerte de un padre
- [Abuso físico, emocional o sexual](#) (por ejemplo, violencia doméstica, violencia de pareja íntima, agresión sexual, violación, incesto)
- Lesiones, enfermedades o accidentes graves (por ejemplo, quemaduras graves, cáncer, accidentes automovilísticos)
- Negligencia infantil (cuando no se satisfacen las necesidades básicas de alimentación, cuidado físico y emocional y/o de vivienda)

Algunos factores pueden aumentar la vulnerabilidad de las personas al trauma. Si ha sufrido pérdidas recientemente o ya está muy estresada cuando ocurre un nuevo acontecimiento puede ser más probable que esté traumatizada por ese suceso. En general, la probabilidad de que una persona sea traumatizada aumenta si ya ha sido traumatizada anteriormente. Esto es especialmente cierto si el trauma anterior ocurrió durante la infancia. Cuando la sensación de seguridad de un niño se ve amenazada, ella o él puede crecer viendo al mundo como un lugar incierto, peligroso y aterrador. La niña/el niño puede entonces desarrollarse emocional y físicamente de manera que le sea más fácil traumatizarse por situaciones futuras.

*Todo sucedió cuando tenía seis años, cuando perdí a mi madre y luego me quedé con mi padre. Tenía nueve años; estaba siendo abusada por él; sexualmente. Bueno, fui abusada hasta que cumplí 12 años.*

*~ Marta Z., [Christie's Place](#)*

*Crecimos en un hogar alcohólico y en un hogar abusivo. Recuerdo que cuando era niña fui testigo de mi madre siendo golpeada, de ella en la cárcel y de ella borracha. Era tan normal que, ya sabes, no pensábamos nada al respecto. Era solo una parte diaria de nuestra vida ... Así que a los 12 años comencé a fumar marihuana. Cuando tenía 12 años, ese fue también el año en que murió mi padre, lo cual fue muy, muy difícil para mí ... también fui agredida sexualmente por mi hermanastro cuando tenía unos 12 o 13 años...*

*~ Jay B., [Christie's Place](#)*

## Trastorno de Estrés Post-traumático (TEPT)

La mayoría de los sobrevivientes de trauma tienen algunas reacciones relacionadas con el estrés después de un evento traumático. Esto es normal, y la mayoría de las personas vuelven a sentir seguridad y bienestar con el tiempo. Sin embargo, en algunas personas, las reacciones relacionadas con el estrés no desaparecen e incluso pueden empeorar con el tiempo. Estas personas pueden tener TEPT. El TEPT es un trastorno de salud mental que incluye cuatro tipos de síntomas:

- Revivir o volver a experimentar el trauma en forma de pesadillas o reviviscencias (recuerdos intensos de eventos pasados), o cuando es impactada por recordatorios de la experiencia original
- Evitar o mantenerse alejada de personas, lugares o actividades que le recuerden a una

persona el evento traumático original

- Sentirse ansiosa, en guardia, nerviosa o irritable. El cuerpo y la mente permanecen extremadamente vigilantes, lo que puede provocar problemas para dormir o el sobresaltarse fácilmente (por ejemplo, saltar a gran altura cuando se revienta un globo)
- Cambios en el estado de ánimo y el pensamiento (por ejemplo, [depresión](#), ansiedad, problemas con la memoria, dificultad para concentrarse). Estos cambios a menudo incluyen perder interés en actividades que antes eran placenteras, la sensación de estar desapegada de los demás, problemas para experimentar una gama completa de sentimientos y sentir vergüenza, culpa u horror constante.

El TEPT puede ser un trastorno muy incapacitante porque puede conducir a problemas con el [abuso de sustancias](#), la estabilidad laboral, la crianza de los hijos y las relaciones sociales y familiares.

## Efectos del trauma

Quizás se pregunte cómo le afecta este tema, especialmente si no padece de TEPT. Es importante recordar que es nuestra experiencia de un evento lo que lo hace traumático y no tiene que tener TEPT para sufrir los efectos del trauma.

Por definición, el trauma produce efectos negativos duraderos en la capacidad de una persona para funcionar en el mundo: físicamente, mentalmente, emocionalmente, socialmente y/o espiritualmente. Vea si alguno de estos efectos refleja sus experiencias. Para las mujeres, el trauma puede afectar:

- Su visión del mundo y percepción de seguridad (por ejemplo, el universo como un lugar generalmente seguro y amigable versus un lugar amenazante y hostil)
- Su propósito e identidad personal:
  - su identidad como mujer, madre, pareja, miembro de la comunidad, estudiante, profesional, etc.
  - sus metas y sueños, y hasta qué punto una mujer siente que puede hacer que las cosas sucedan en su vida
- Sus relaciones con otros: cómo una mujer se presenta en amistades, el trabajo, y relaciones íntimas o familiares; decisiones sobre qué relaciones desarrollar, así como qué tan emocionalmente cercana o distante ser en estas relaciones
- Su salud y bienestar: el trauma tiene efectos negativos en la salud general de las mujeres. Para las mujeres viviendo con VIH, un historial de trauma o TEPT puede conducir a tasas más altas de falta de [adherencia](#) a medicamentos contra el VIH y al subsecuente fracaso del tratamiento, tasas de mortalidad más altas y peor calidad de vida.
- Su conciencia y expresión emocional: debido a que las respuestas emocionales al trauma pueden ser tan abrumadoras, las mujeres que han vivido un trauma a veces piensan que no es seguro tener emociones. Esto puede llevarlas a tener problemas para reconocer o hablar sobre lo que sienten, sentirse abrumadas fácilmente por sus sentimientos, sentirse enojadas consigo mismas cuando tienen sentimientos, sentirse insensibilizadas o a enojarse con los demás cuando se sienten vulnerables. No ser consciente de o ser capaz de expresar sentimientos puede afectar negativamente la capacidad de las mujeres para tomar buenas decisiones, actuar de manera efectiva y tener relaciones saludables con los demás.

*Después de eso vine a los Estados Unidos a vivir con una de mis hermanas. En el tiempo en que me quedé con ella, su marido también me estaba abusando ... Así que me fui. Fue entonces cuando empecé a beber, demasiado. Demasiado, pero mucho ... Luego me fui a otra ciudad donde comencé a prostituirme. Porque, ya sabes, necesitaba sobrevivir. Esa fue la única forma en que pude hacerlo ... porque ya no tenía espíritu alguno.*

~ Marta Z.

*Así que empecé a usar drogas más dañinas en la preparatoria y tenía muchísimas parejas sexuales.*

*Solo estaba tratando de encontrar ese amor en mi vida y aceptación ... Así que tenía sexo sin pensarlo dos veces ... Y junto con eso vinieron esas parejas que te golpean y quieren controlarte, y acepté todo eso porque pensé que era amor. Pensé que los hombres que te ponían las manos encima, que si no lo hacían, pues no me amaban ...*

*~ Jay B.*

## **¿Qué tiene que ver el trauma con el VIH?**

A nivel mundial, muchas adolescentes han sufrido violencia física y/o sexual, según UNICEF. Las Naciones Unidas estiman que las niñas y mujeres golpeadas por sus parejas tienen casi el doble de probabilidades de vivir con el VIH que aquellas que no son golpeadas.

En EE.UU., las mujeres viviendo con VIH declaran con más frecuencia haber sido abusadas física o sexualmente en su infancia y/o haber experimentado la violencia de pareja a comparación de las mujeres VIH negativas. Las mujeres viviendo con VIH sufren de trastorno de estrés postraumático (TEPT) en tasas significativamente más altas que las mujeres en general. Para obtener más información sobre la relación entre la violencia contra las mujeres y el VIH, consulte nuestra hoja informativa sobre [la violencia contra la mujer y el VIH](#).

Estos traumas a menudo son prolongados o empeorados por [el estigma, la discriminación](#) y el prejuicio experimentados en los centros proveedores de atención médica y en las comunidades locales de las mujeres. Los efectos sistémicos de la discriminación por motivos de raza, orientación sexual, identidad de género, estatus social o edad pueden aumentar las cargas individuales de las mujeres y aumentar las posibilidades de experimentar un trauma nuevamente.

Estudios recientes han demostrado que el trauma experimentado por las mujeres viviendo con VIH a menudo afecta gravemente su salud, independientemente de si el trauma ocurrió antes o después de que las mujeres supieran que estaban viviendo con el VIH. Las mujeres viviendo con VIH en los EE.UU. que habían sufrido un trauma reciente tenían muchas más probabilidades de experimentar un fracaso del tratamiento del VIH, a no permanecer [viralmente suprimidas](#) y/o a tener relaciones sexuales con alguien cuyo estado de VIH desconocían que las mujeres que no habían sufrido traumas. Cuando una mujer no está viralmente suprimida, la enfermedad del VIH empeora progresivamente y su salud decae. También corre el riesgo de transmitir el virus a otras personas más fácilmente.

*Le dije que estaba embarazada ... y dos días después me llamaron de la clínica y me dijeron que era VIH positiva ... Pensé que iba a morir ... Me di una oportunidad, dejé de usar drogas y comencé a tomar medicamentos para el VIH. Y funcionó. Así que cuando nació mi hija, nació negativa. Y ese fue mi milagro ... Y empecé a aprender mucho. Empecé a aprender que no iba a morir por esto. Y comencé a aprender que, si me informo, puedo ayudar a otros.*

*~ Marta Z.*

*Más o menos a los 28 años me enfermé gravemente ... y entonces él me hizo la prueba y me hospitalizó y vino al día siguiente para decirme que tenía SIDA ... Quede destrozada. Mi esposo falleció en el 2005, y ese fue el comienzo de mi fin en ese mundo, así que solo quería morir ... En el 2006, comencé el proceso de recuperación. Fui a un programa de tratamiento contra las drogas y esa fue la mejor decisión que tomé en mi vida. Me permitió manejar mis problemas relacionados con mi VIH y mi abuso de sustancias y mi abuso cuando era una niña.*

*~ Jay B.*

## **Usted puede recuperarse del trauma**

La buena noticia es que, aunque haya vivido acontecimientos traumáticos recientes o pasados, estos no tienen que determinar su destino. Es posible sanar el trauma, establecer una sensación de seguridad en su vida y mejorar la salud de su cuerpo, de su mente y de sus relaciones.



Primero, es importante entender que no tiene que pasar por esto sola. Puede haber profesionales en su comunidad con capacitación en recuperación del trauma que puedan ayudarla. Puede haber [grupos de apoyo](#) a los que puede asistir para conocer a otras mujeres que se están recuperando de un trauma. Estos grupos proporcionan un entorno seguro donde puede compartir cómo el trauma ha afectado su vida y aprender de las trayectorias de recuperación de las demás. [Comunidades y grupos en línea](#) (por ejemplo, [Una Chica Como Yo](#)) también son buenas fuentes de conexión, información y apoyo.

Además, los recursos en línea como este pueden proporcionarle a usted y a los miembros de su familia información sobre el trauma y la recuperación. Por último, puede conectarse con organizaciones dedicadas a la recuperación del trauma y al tema de la justicia social en torno a la violencia contra mujeres y niñas. Puede resultar útil y empoderador ofrecer su tiempo como voluntaria en una de estas organizaciones, y utilizar sus propias experiencias como una forma de ayudar a otras que han pasado por situaciones similares.

*The Well Project quisiera agradecer a Erin Falvey de [Christie's Place](#) por su apoyo con este artículo.*

## Additional Resources

Seleccione los siguientes enlaces para obtener material adicional relacionado con el trauma y el VIH (en inglés).

- [Localizador de servicios de tratamiento de salud mental \(Administración de Serv...](#)
- [Investigación sobre la mujer, el trauma y el TEPT \(Departamento de Asuntos de I...](#)
- [Trauma emocional y psicológico \(HelpGuide\)](#)
- [Para muchas mujeres, el VIH es un subproducto de toda una vida de traumas \(San ...](#)
- [Fases de la recuperación del trauma \(Recuperación del trauma\)](#)
- [#PWNCares 1: Vivir y amar bien con VIH \(vídeo; Red de Mujeres Positivas - EE.UU...](#)
- [Del tratamiento a la curación: Indagación y respuesta a los traumas recientes y...](#)
- [Desenredando la intersección del VIH y el trauma \(GMHC, vía POZ; PDF\)](#)
- [La trayectoria de Martha y Jay: Parte I \(vídeo; Christie's Place\)](#)
- [La trayectoria de Martha y Jay: Parte II \(vídeo; Christie's Place\)](#)
- [Hoja informativa: La criminalización como violencia contra las mujeres viviendo...](#)
- [Más allá de "superarlo": Por qué el trauma y la violencia de género son importa...](#)
- [TEPT, trauma y VIH \( Red de Mujeres en Positivo- EE.UU.\)](#)
- [Una cuarta parte de las personas con VIH podría tener un trastorno de estrés po...](#)
- [Salir de la oscuridad: el VIH y el trauma \(POZ\)](#)
- [Kit de herramientas: Enfoques informados sobre el trauma para la atención del V...](#)



© 2023 thewellproject. All rights reserved.