Published on The Well Project (https://www.thewellproject.org)
https://www.thewellproject.org/hiv-information/gestionar-el-estres

Gestionar el estrés

Submitted on Jun 28, 2023

Read this fact sheet in English

Índice

- El estrés y el VIH
- Señales de estrés
- Causas comunes de estrés
- Cómo reducir el estrés
- La depresión
- Otros consejos para reducir o afrontar el estrés

El estrés y el VIH

Todos nos enfrentamos a cierta cantidad de estrés cada día. Pero si eres una mujer viviendo con el VIH, el estrés puede llegar a ser abrumador. Los períodos prolongados de alto estrés pueden dañar su

sistema inmunitario y causar enfermedades físicas y emocionales. Las investigaciones han demostrado que el estrés puede acelerar la progresión del VIH.

En los EE.UU., los estudios han demostrado que las mujeres viviendo con VIH tienen más probabilidades de sufrir un trastorno de estrés postraumático (TEPT) y de haber sobrevivido a la violencia doméstica, a comparación de las mujeres que no viven con VIH. Las mujeres viviendo con VIH y que han sufrido un trauma reciente tenían más probabilidades de dejar de adherirse a su tratamiento contra el VIH y de tener cargas virales más altas que las mujeres viviendo con VIH que no habían sufrido un trauma.

Señales de estrés

Los efectos del estrés pueden manifestarse de muchas maneras y son diferentes para cada persona. Puede controlar mejor el estrés si reconoce los síntomas. A continuación encontrará una lista de síntomas comunes. Es importante informar a su proveedor de atención de la salud si experimenta alguno de estos síntomas, ya que algunos pueden ser causados por algo distinto al estrés (por ejemplo, los efectos secundarios de los medicamentos o el propio VIH).

Síntomas físicos

- Alergias
- Falta de apetito o comer de más
- Dolor de espalda
- Presión arterial alta
- Falta de aliento
- Dolor en el pecho
- Manos húmedas
- Más resfriados de lo normal
- Estreñimiento y/o diarrea *(en inglés)*
- Mareos
- Fatiga
- Dolores de cabeza
- Latidos acelerados del corazón
- Tensión muscular
- Náuseas
- Erupciones
- Inquietud
- Problemas para dormir, como pesadillas
- Dolores de estómago

Síntomas emocionales

- Enojo incontrolable, irritación o enfadarse fácilmente
- Ansiedad
- Soledad
- Nerviosismo
- Sentirse impotente
- Sentirse rechazada
- Sentirse atrapada
- Sentirse infeliz sin razón
- Preocuparse con frecuencia

Síntomas de comportamiento

- Aumentar el consumo de alcohol, tabaco *(en inglés)* u otras drogas
- No cuidar su aspecto físico
- Discutir con amistades o la familia
- Evitar tareas y responsabilidades, como llegar tarde al trabajo
- Dificultad para concentrarse
- Llorar con facilidad (y a menudo sin motivo aparente)
- Comer demasiado o no lo suficiente
- Hablarle bruscamente a la gente
- Ver más televisión de lo habitual
- Apartarse de la familia y los amigos
- Dificultad para tomar decisiones
- Negación de un problema

Haga clic arriba para ver o descargar esta hoja informativa como presentación de diapositivas en PDF

Causas comunes de estrés

¿Cuáles son algunas de las cosas que pueden hacer que se sienta estresada?

- Problemas de salud personales y familiares, incluyendo el acceso a la atención de la salud
- Nuevo diagnóstico de VIH y manejo de un régimen de medicamentos para el VIH
- Dificultades financieras, como problemas de vivienda, inseguridad alimentaria, etc.
- Problemas con los niños y su cuidado
- Consumo de sustancias (también suele utilizarse para gestionar o afrontar el estrés)
- Consumo de sustancias por parte de la pareja, un familiar u otro ser querido
- Estigma y discriminación
- Aislamiento social (desconectarse de la vida social y de otras personas)
- Problemas con la divulgación (decir a los demás que está viviendo con VIH)
- Enfocarse en la muerte y el morir
- Impaciencia crónica
- Pesadumbre
- Falta de propósito y objetivos
- Falta de autoafirmación
- Falta de apoyo
- Poca capacidad para afrontar los problemas
- Malos hábitos de alimentación y nutrición
- Trastornos del sueño
- Ejercicio insuficiente
- Capacidad limitada para cuidar de sí misma cuando está enferma
- Comprensión limitada de las cuestiones de salud relacionadas con el VIH
- Mala relación con su proveedor de atención de la salud
- Abuso doméstico o de pareja íntima

Cómo reducir el estrés

El estrés suele ser el resultado de sentir que las cosas están fuera de control. Aunque no pueda cambiar lo que le estresa, puede ser muy útil empezar a aceptar que es usted un ser humano (no una "supermujer"), comprender que necesita ayuda y encontrar los recursos que pueden ayudarla. De este modo, aunque tenga muchas cosas a su cargo, se sentirá más capaz de afrontarlas. Haga una lista de

lo siguiente:

- Áreas en las que se siente abrumada y necesita ayuda
- Quién o qué puede ayudar
- Cómo conseguir servicios disponibles

Algunas ciudades publican libros o listas en línea de recursos y agencias que están disponibles al público. Algunas ciudades tienen un servicio de información y referidos que pueden ayudar. A menudo, un trabajador social o un defensor en una organización de servicios para el VIH/sida puede ayudarle a revisar la información.

¿Qué tipo de servicios gratuitos o de bajo costo pueden ayudar a combatir el estrés? Depende del lugar en el que vive, pero algunos de ellos son: servicios médicos, consejería y ayuda psicológica, cuidado de niños, viajes en taxi, pases de autobús, acupuntura, clases de yoga, masajes, grupos de apoyo, servicios de citas para personas viviendo con VIH, computadoras gratuitas, servicios para buscar empleo *(en inglés)* o servicios legales, programas para el tratamiento del consumo de drogas y alcohol, etc.

Solicite tantos programas, agencias o servicios como necesite. No hay razón para sentirse culpable por aceptar dinero o servicios. Para eso existen. Si hay límites en el número de servicios que puede recibir de una determinada agencia, elija primero los más importantes o necesarios. Puede que le lleve algo de tiempo llenar todo el papeleo, pero a la larga valdrá la pena.

Es importante no olvidarse de las amistades y la familia. Si alguien le ofrece ayuda o le pregunta qué le gustaría recibir como regalo de día festivo o de cumpleaños, ¡dígalo! Si lo que realmente necesita es que alguien cuide a los niños un fin de semana o que le ayude a pagar el alquiler, pídalo. Lo peor que puede pasar es que le digan que no - y puede que le digan que *sí*.

Otra de las claves para afrontar el estrés es aprender el valor del autocuidado. A veces las mujeres consideran "egoísta" tomarse tiempo para las actividades de autocuidado, como hacer ejercicio, recibir un masaje o hablar con amistades cuando hay tantas otras cosas importantes que hacer. Pero si se siente abrumada por el estrés, ¿quién se ocupará de sus responsabilidades? Muchas mujeres viviendo con VIH están demasiado ocupadas cuidando de sus hijos o de sus parejas como para darse cuenta de que se están "agotando" mental, física o emocionalmente. Intente encontrar un equilibrio entre dar y recibir ayuda. También le animamos a que visite *Una Chica Como Yo*, nuestra comunidad de apoyo en línea para mujeres viviendo con VIH.

Image

Manténgase bien en casa con The Well Project: *Nuestra serie de bienestar quincenal, que se lanzó en 2020 en los primeros días de la pandemia del COVID-19, presentaba sesiones de vídeo/chat con mujeres viviendo con VIH que enseñaban técnicas, consejos, herramientas y enfoques para el autocuidado y la gestión del estrés.*

La depresión

Los períodos prolongados de mucho estrés pueden conducir a la depresión. Problemas para dormir, cambios de apetito, bajo deseo sexual, disminución de energía, pérdida de interés por las actividades, sentimientos de culpa o inutilidad, dificultad para concentrarse y pensamientos de suicidio son síntomas de depresión. En las personas viviendo con VIH, la depresión a menudo no se diagnostica ni se trata, porque muchos de sus síntomas son similares a los de los medicamentos para el VIH o el propio VIH.

Importante: *Si está pensando en hacerse daño o en quitarse la vida, por favor, dígaselo a alguien inmediatamente. En EE.UU., puede llamar o enviar un texto a 988, o llamar al 1-800-SUICIDE (1-800-784-2433) o al 1-800-273-TALK (1-800-273-8255). Para encontrar una línea de prevención del suicidio cerca de usted, visite* http://www.suicide.org/suicide-hotlines.html*; este sitio web ofrece una lista de las líneas de atención telefónica para EE.UU. por estado, así como de las líneas de atención telefónica por país (haga clic en el enlace "Líneas internacionales" en la parte superior de la página principal).*

Muchas personas viviendo con VIH sufren depresión en algún momento. Las mujeres tienen más

probabilidades de sufrir depresión que los hombres, independientemente de su estado de VIH. Es importante atender su salud mental, incluida la depresión. La depresión no diagnosticada y/o no tratada puede ser una de las principales razones por las que las personas viviendo con VIH no toman sus medicamentos para el VIH con regularidad (no se adhieren a su régimen de medicamentos) y puede conducir a una baja calidad de vida. La depresión puede tratarse mediante terapia (individual o de grupo), medicamentos o terapias complementarias.

Es importante que hable con su proveedor de atención de la salud sobre la depresión, especialmente si experimenta síntomas o tiene problemas para seguir su régimen de medicamentos para el VIH. Si sufre síntomas de depresión, pida que le refieran a un proveedor de atención de la salud mental. Cuando experimentamos problemas físicos, lo mejor es recibir tratamiento. Si alguien se rompe una pierna, le animamos a que acuda a un proveedor de atención de la salud para que le revisen y traten la pierna para que se recupere adecuadamente. Similarmente, cuando experimentamos dificultades emocionales, no hay necesidad de sufrir cuando tratamientos efectivos están disponibles.

Otros consejos para reducir o afrontar el estrés

Cada persona tiene diferentes cosas que le causan estrés en su vida y cada una encuentra diferentes métodos eficaces para enfrentarse a ellas. Busque técnicas de reducción o superación del estrés que funcionen para usted. A continuación incluimos algunas ideas:

- Hable de ello: un amigo o familiar puede ayudarle a ordenar sus sentimientos y obtener una nueva perspectiva sobre los problemas
- Ríase de ello: la risa puede mejorar su estado de ánimo y su sistema inmunitario, ¡en serio!
- Únase a un grupo de apoyo o visite *Una Chica Como Yo*, nuestra comunidad de apoyo en línea para mujeres viviendo con VIH
- Obtenga ayuda: hable con su proveedor de atención de la salud o solicite una referencia a un experto en salud mental
- Realice una actividad física regularmente y descanse mucho
- Cambie su propia perspectiva y sus acciones, en lugar de intentar cambiar las de los demás
- Lleve un diario
- Practique una comunicación asertiva en la que pueda aprender a decir no a las cosas que no quiere hacer y sí a las que sí quiere hacer
- Duerma lo suficiente: la mayoría de las personas necesitan entre seis y nueve horas de sueño en horarios regulares
- Tómese un descanso y mímese a sí misma
- Practique la hipnosis, la biorretroalimentación o reciba un masaje para aliviar la tensión
- Escuche música
- Pruebe técnicas de relajación como la meditación, la respiración profunda o la visualización. Los estudios sugieren que la meditación de atención plena puede evitar que las células CD4 disminuyan cuando una persona viviendo con VIH está bajo estrés.
- Coma saludablemente: alimente su cuerpo con buenas comidas e hidratación (beber suficientes líquidos claros como el agua) que le ayudarán a mantenerse fuerte; para más información, vea nuestra hoja informativa sobre Nutrición y VIH
- Recuérdese a sí misma de sus logros
- Intente encontrar los aspectos positivos del cambio: ¿cómo le está ayudando lo que está ocurriendo ahora a aprender, cambiar o crecer?
- Trate de ver la crisis como una oportunidad de aprendizaje

El estrés no está en su imaginación: es algo real que puede tener efectos reales en su salud y bienestar. Es importante hablar con su proveedor de atención de la salud sobre su nivel de estrés para que pueda tomar medidas para mantenerse lo más saludable posible. A pesar de lo que puedan decir algunas personas, cuidar de sí misma, mental o físicamente, no es una señal de debilidad. Cuidarse a sí misma no es egoísta; de hecho, cuidarse a sí misma y encontrar formas de controlar su estrés

puede ser exactamente lo que le ayude a mantenerse sana y a cuidar de las personas importantes en su vida.

- Información básica sobre el estrés (Clínica Mayo) (en inglés)
- Cómo controlar el estrés (WebMD) (en inglés)
- ¿Alivio del estrés con la risa? No es ninguna broma (Clínica Mayo) (en inglés)
- 10 prácticas de atención plena de mujeres poderosas (Mindful) (en inglés)
- Ejercicios de atención plena (MindfulnessExercises.com) (en inglés)
- Cómo afecta el estrés crónico a su salud (VeryWell Mind) (en inglés)
- El trauma impulsa la epidemia de VIH en las mujeres (Universidad de California …
- La atención informada por el trauma: mejorar los servicios, salvar vidas (AIDS …
- Prevención y tratamiento del agotamiento (Helpguide) (en inglés)
- Cómo afecta el estrés a nuestro sistema inmunitario (HealinGaia; video) (en ing…
- Reducción del estrés basada en la atención plena: Qué es, cómo ayuda (Psycholog…
- VIH: Estrés (Departamento de Asuntos de Veteranos de EE.UU.) (en inglés)
- VIH, salud mental y bienestar emocional (aidsmap) (en inglés)

thewellproject

@ 2023 thewellproject. All rights reserved.