



Published on The Well Project (<https://www.thewellproject.org>)
<https://www.thewellproject.org/hiv-information/salud-mental-y-conductual-mujeres-y-vih>

Salud mental y conductual, mujeres y VIH

Submitted on Jun 1, 2024

Image



©iStock.com/David Petrus Ibars | Pose por modelo

Read this fact sheet [in English](#)

Table of Contents:

- [Información general: Consideraciones para el bienestar](#)
- [¿Por qué es importante la salud conductual?](#)
- [¿Qué es la salud mental?](#)
- [El estigma, el VIH y la salud mental en las mujeres](#)
- [Raíces de los problemas de salud mental y barreras al bienestar](#)
- [Responder con cariño a las condiciones difíciles](#)
- [Fuentes de ayuda](#)
- [Información sobre salud mental y conductual de The Well Project](#)

Información general: Consideraciones para el bienestar

Vivir con VIH es una travesía que se **crusa con cada aspecto de la salud y el bienestar**, de los cuales la salud mental y conductual no son los menos importantes.

Todo lo que sucede en la vida de las personas, incluyendo cosas en torno al VIH, **suceden dentro de un contexto** (condiciones interrelacionadas en las que alguien existe o algo sucede). Ese contexto

puede incluir tu situación de vivienda, acceso a recursos, traumas pasados y más – y está entrelazado con el bienestar en general.

Gran parte de lo que somos y de lo que hacemos se debe a cosas que nos han sucedido.

A menudo nos enfocamos en lo que las personas pueden individualmente hacer para aumentar su bienestar. Esto es muy importante, y las personas pueden tomar decisiones y pasos para sentirse y vivir mejor. Sin embargo, **las respuestas individuales no cuentan la historia completa** cuando se trata de la salud, incluida la salud mental y conductual. También es importante reconocer el efecto del contexto - y especialmente las condiciones sociales desiguales basadas en factores como la raza (racismo), la identidad o expresión de género (sexismo, transfobia), los ingresos (pobreza, injusticia económica), y muchos más.

Este contexto de desigualdad influye en las condiciones de nuestras vidas, y la defensa es crucial para solucionarlo. Esto no significa que tenga que acabar la opresión sistémica antes de que las personas puedan tomar medidas para aumentar su bienestar. Se trata de subrayar el hecho de que **los problemas de salud mental y conductual no son culpa suya**.

Las mujeres de todo el espectro de género pueden experimentar vergüenza y autoestigma en torno a los problemas de salud mental (al igual que ocurre con el VIH). Es normal sentirse así, pero **también es importante no permitir que este interno diálogo negativo le impida buscar ayuda**. *Gran parte de lo que somos y de lo que hacemos se debe a cosas que nos han sucedido*. Pero tenemos la capacidad de controlar cómo respondemos y de tomar nuestro bienestar en nuestras manos. **El tratamiento y la atención, los servicios y el apoyo están disponibles de muchas formas**.

¿Por qué es importante la salud conductual?

La *salud conductual* describe las conexiones entre las acciones que realiza una persona y la salud del cuerpo y la mente. Aunque a menudo se habla de ella como si fuera lo mismo que la salud mental, la salud conductual es un concepto más amplio. La salud conductual incluye:

- [Consumo de sustancias](#)
- Trastornos alimentarios o un diagnóstico de trastorno alimentario
- Estrés y crisis en la vida, y síntomas físicos relacionados con éstos

Muchos problemas de salud general están relacionados con la salud conductual, y ésta puede tener un enorme impacto en la calidad de vida. Los problemas relacionados con la salud conductual también afectan más a las mujeres que a los hombres.

¿Qué es la salud mental?

La *salud mental* se refiere a nuestro bienestar emocional, psicológico y social, y todo ello influye en la forma en que las personas piensan, sienten y actúan en el mundo. La salud mental influye en el funcionamiento de las personas en lugares cotidianos como el trabajo y el hogar, e impacta el bienestar sexual.

Existen muchas condiciones que afectan la salud mental de la gente (enfermedades mentales; trastornos mentales). Éstos incluyen, pero no están limitados a:

- La depresión
- La ansiedad
- El trastorno de estrés postraumático (TEPT)

Las condiciones de salud mental también tienen un impacto sobre la salud física de varias maneras.

Por ejemplo, si no son tratadas, pueden interferir con la capacidad para:

- tomar medicamentos según lo prescrito (adherencia)
- asistir a sus citas, incluidas las citas con sus proveedores de atención de la salud
- acceder a personas y redes de apoyo (familiares, amistades, compañeras)
- experimentar placer
- tomar parte en otras actividades que pueden mantenerle saludable

Es importante tomar nota de que las condiciones de salud mental son tratables. Aunque puedan presentar una máscara o ser confundidas con la personalidad de una persona, y aunque hayan estado sucediendo por mucho tiempo, las personas todavía pueden buscar tratamiento y tomar otros pasos para manejar estas condiciones y sentirse y vivir mejor.

El estigma, el VIH y la salud mental en las mujeres

El estigma, conectado al VIH, problemas de salud mental u otros aspectos de su experiencia, tienen un gran impacto en la autoestima de las personas y en su capacidad para buscar el apoyo necesario. El estigma suele basarse en ideas erróneas y prejuicios sociales.

Problemas de salud mental y conductual no son culpa suya.

El estigma y el estrés pueden tener un efecto negativo en la salud mental y conductual de las mujeres viviendo con VIH, resultando en la depresión, marcada por sentimientos de aislamiento social, ansiedad y soledad. En estudios entre mujeres viviendo con VIH, divulgar (contar), su condición de VIH a personas en su vida se ha demostrado ser una fuente principal del estrés. Entre mujeres con experiencia transgénero (mujeres trans), experimentar un mayor número de casos de estigma transfóbico está relacionado con tasas más elevadas de ansiedad y depresión en todas las fases del VIH.

Los estudios han demostrado que las mujeres viviendo con VIH tienen una mayor probabilidad de experimentar condiciones de salud mental como la depresión, a comparación de los hombres viviendo con VIH o las mujeres que no viven con VIH. Además, las mujeres tienden a experimentar más problemas de salud mental después de saber que tienen VIH, a comparación de antes de recibir su diagnóstico.

Preocupaciones sobre la salud mental, también impactan como las mujeres adquieren el VIH, ya que la depresión se ha visto conectada a participar en actividades sexuales que pueden aumentar la probabilidad de entrar en contacto con VIH. Entre las mujeres viviendo con VIH también existe una fuerte conexión entre la depresión, el trauma infantil, y la violencia de parejas (ver más a continuación).

El estigma y estrategias para el empoderamiento

Para combatir al estigma efectivamente, se necesitan emplear varias estrategias:

- Educarse a sí misma, y a otras personas para disipar los mitos en torno al VIH y la salud mental
- Buscar comunidades de apoyo que ofrecen entendimiento y un sentimiento de pertenencia
- Practicar una autodefensa en varios entornos para asegurarse de que sus necesidades y derechos sean respetados
- Si se siente cómoda, compartir experiencias personales para humanizar y desarrollar empatía

para estas condiciones

Además, apoyar campañas y organizaciones luchando contra el estigma puede contribuir a cambios sociales más amplios hacia el entendimiento y la aceptación.

Raíces de los problemas de salud mental y barreras al bienestar

Determinantes de la inequidad sanitaria

Los **determinantes sociales de la salud** son las circunstancias sociales que repercuten en la salud física de una persona, como la pobreza, la dificultad para acceder a la educación, y el racismo. Estos factores ambientales están relacionados con las **disparidades sanitarias** (diferencias en la salud, incluida la salud mental, derivadas de unas condiciones sociales desiguales o injustas). Un ejemplo de disparidad sanitaria son las tasas más elevadas de VIH según la raza, el nivel de ingresos, el barrio o la región, la identidad de género y otros aspectos de la experiencia debido a condiciones de injusticia. Los determinantes sociales de la salud también se denominan **determinantes de la desigualdad sanitaria** porque su papel en la definición de los malos resultados sanitarios está muy arraigado.

Las investigaciones han demostrado que el estrés puede acelerar la progresión del VIH.

Por ejemplo, en una gran encuesta realizada en EE.UU. entre personas trans, los determinantes de la desigualdad sanitaria eran mucho más pronunciados entre las personas trans de color que entre las personas blancas, tanto en la comunidad trans como en la población general. Las personas trans latinas (43%), indígenas (41%) y negras (38%) tenían más del triple de probabilidades que la población general de EE.UU. (12%) de vivir en la pobreza. Se descubrió que el desempleo entre las personas transgénero de color era del 20 por ciento, en comparación con la tasa de desempleo general de EE.UU. del 5 por ciento. Los peores resultados en cuanto a salud se asociaron a condiciones como la inestabilidad de la vivienda, un menor acceso a la educación y la falta de apoyo familiar.

Son los sistemas injustos, y no los fallos o debilidades individuales, los que provocan las vulnerabilidades que pueden conducir a problemas de salud mental. Abordar los factores determinantes de la desigualdad sanitaria requiere un enfoque compuesto de varios niveles que vaya más allá del individuo, para hacer frente a las injusticias sistémicas que perpetúan estas condiciones. Esto exige un esfuerzo colectivo para desmantelar las barreras que impiden el acceso a la atención de la salud, la educación y las oportunidades económicas, al tiempo que se hace frente y se erradica la discriminación en todas sus formas.

Para más información sobre las disparidades sanitarias entre comunidades, consulte nuestra hoja informativa [Factores que afectan al VIH entre las mujeres de diferentes razas/etnias en EE.UU.](#) (en inglés)

Estrés

Todo el mundo lidia con una cierta cantidad de estrés cada día. Pero para muchas mujeres, especialmente las mujeres viviendo con VIH, los factores que afectan a sus vidas provocan niveles de estrés que pueden llegar a ser abrumadores. Vivir en las condiciones sociales descritas anteriormente puede ser en sí mismo una causa de estrés. Ser mujer en una sociedad que hace recaer mucha responsabilidad sobre las mujeres, les niega apoyos que podrían ayudarlas y luego las castiga por no ser capaces de "hacerlo todo" es estresante. Esto resulta especialmente importante para las mujeres viviendo con VIH porque las investigaciones han demostrado que el estrés puede acelerar la progresión del VIH.

Para las mujeres negras, latinas y otras mujeres de color de todo el espectro de género, los factores de estrés adicionales relacionados con los prejuicios raciales y étnicos (junto con el estigma asociado al

estado de VIH y al género) pueden agravar problemas de salud mental como la depresión. Por ejemplo, las mujeres negras y latinas tienen más probabilidades que las blancas de experimentar la pobreza o de estar desempleadas, y 4 de cada 5 mujeres negras obtienen la mayor parte de todos los ingresos de su hogar, a pesar de ganar menos por dólar que las mujeres blancas.

Además, cada determinante de la desigualdad sanitaria que experimenta un individuo puede agravar los demás y empeorar los resultados sanitarios. Las investigaciones han revelado que las personas que experimentan un estrés continuo e incesante a altos niveles debido al racismo, la pobreza, el patriarcado y otras formas de injusticia envejecen más rápidamente que su "edad natural" y tienen peores resultados sanitarios. Este fenómeno se conoce como *desgaste*, ya que los cuerpos se desgastan por el estrés como una roca podría desgastarse por el viento y la lluvia. En estos estudios, las mujeres negras, que sufren racismo y sexismo, así como tasas más elevadas de otros traumas, resultaron tener los niveles más altos de desgaste en comparación con los hombres y las mujeres blancas.

También está bien documentado que las mujeres tienden a ocuparse de todos los demás (hijos, pareja, familiares mayores, comunidad) antes que de sí mismas, lo que incluye posponer el tratamiento de salud física y mental. Si esto la recuerda a sí misma, le animamos a que hable con su proveedor de atención de la salud sobre cómo satisfacer sus necesidades sanitarias y controlar las condiciones estresantes de su vida.

Para más información sobre los signos de estrés y cómo afrontarlo, consulte nuestra hoja informativa [Gestión del estrés](#).

Trauma

Sobrevivir a un trauma puede tener efectos profundos, pero no tiene por qué determinar su destino.

Varios estudios han demostrado que las experiencias traumáticas son mucho más frecuentes entre las mujeres viviendo con VIH que entre las de la población general. El término trauma se refiere a una experiencia profundamente perturbadora o angustiada. El trauma puede ser el resultado de una situación, un acontecimiento o una serie de acontecimientos que usted experimenta como física y/o emocionalmente dañinos. Una experiencia traumática puede afectar a su capacidad de funcionamiento, incluido su bienestar mental, durante mucho tiempo.

Una cosa clave que hay que entender sobre el trauma es que **su experiencia de un acontecimiento o situación como profundamente perturbadora es lo que lo hace traumático**. Diferentes personas tendrán diferentes experiencias del mismo acontecimiento. Mientras que algunas personas encontrarán traumática una situación en particular, otras pueden no encontrarla tan angustiada y no verse tan afectadas por ella.

Algunos ejemplos de experiencias de la vida potencialmente traumáticas son, entre otros:

- Accidentes (coche, avión, caída, etc.)
- Abandono en la infancia (no se cubrieron las necesidades básicas de alimentación, cuidados y/o alojamiento)
- Desastres relacionados con el clima (huracanes, incendios forestales, inundaciones)
- Muerte de un ser querido
- Desplazamiento/ser obligada a mudarse (debido a una guerra, disturbios políticos, desalojo, etc.)
- Efectos del racismo, los prejuicios sexistas y otras formas de opresión (sistema de trato injusto)
- [Abuso físico, emocional o sexual](#) (por ejemplo, violencia doméstica, violencia de pareja, agresión sexual, violación, incesto)
- Lesiones o enfermedades físicas graves

Las mujeres trans son objeto de discriminación transfóbica, violencia e incluso asesinatos en proporciones alarmantes en EE.UU. y en todo el mundo, y más aún en el caso de las mujeres trans de color. Estos traumas son parte de la razón por la que las mujeres trans tienen 66 veces más probabilidades de vivir con VIH que la población general en todo el mundo.

Las Naciones Unidas estiman que las niñas y las mujeres que sufren violencia física a manos de sus parejas tienen casi el doble de probabilidades de vivir con VIH que las que no han padecido este tipo de violencia. En EE.UU., las mujeres viviendo con VIH reportan con mayor frecuencia haber sufrido abusos físicos o sexuales en su infancia y/o haber experimentado violencia de pareja (VPI) que las mujeres que no viven con VIH. Las mujeres viviendo con VIH sufren TEPT en tasas significativamente más altas que las mujeres en general. Para obtener más información sobre la conexión entre la violencia contra las mujeres y el VIH, incluida la poderosa defensa de las mujeres viviendo con VIH para responder a estas condiciones injustas, consulte nuestra hoja informativa sobre [la violencia contra las mujeres y el VIH](#).

Estudios recientes también han demostrado que los traumas sufridos por las mujeres viviendo con VIH suelen afectar gravemente a su salud, tanto si el trauma se produjo antes como después de adquirir el VIH. Las mujeres viviendo con VIH en EE.UU. que habían sufrido un trauma reciente eran mucho más propensas a que su tratamiento contra el VIH dejara de funcionar y/o a tener relaciones sexuales sin condón con alguien cuyo estado de VIH desconocían, comparadas con las mujeres que no habían sufrido traumas.

Sobrevivir a un trauma puede tener efectos profundos, pero no tiene por qué determinar su destino. Es posible sanar del trauma, establecer una sensación de seguridad en su vida y mejorar la salud de su cuerpo, su mente y sus relaciones, y no tiene por qué hacerlo sola.

Por ejemplo, la *atención informada sobre el trauma* es un enfoque que reconoce y prevé que muchas personas a las que servimos o con las que interactuamos tienen historias de trauma, y que el entorno y las interacciones de persona a persona dentro de una organización pueden desencadenar expresiones físicas, mentales y conductuales de trauma. Una atención informada sobre el trauma requiere que todo el personal esté formado para ser consciente del trauma y evitar procesos y prácticas que puedan volver a traumatizar a los supervivientes.

No todas las opciones para gestionar la salud mental funcionan para todas las personas, ¡pero hay métodos que pueden ser beneficiosos para la mayoría!

Es importante señalar que muy pocas clínicas cuentan con servicios y atención informada sobre el trauma, y transformar una organización en torno a estas cuestiones es un proceso extenso. Sin embargo, en los últimos años, la conciencia de que el trauma es crucial, y tratable, ha aumentado enormemente. Si siente en confianza, puede preguntarle a su proveedor si su trabajo se basa en prácticas informadas sobre el trauma, o si dispone de servicios para ayudar a superar el trauma y el TEPT.

Importante: Si se siente amenazada en este momento, llame al 911 en EE.UU. o a la línea directa nacional contra la violencia doméstica en EE.UU. al 800-799-SAFE [1-800-799-7233; o 1-800-787-3224 (TTY)]. También puede buscar un espacio seguro en línea en [Domestic Shelters](#) (Refugios domésticos).

Para más información sobre este tema, consulte nuestra hoja informativa [El trauma y el VIH](#).

Supervivencia de por vida con el VIH

Entre las mujeres y niñas que adquirieron el VIH perinatalmente (durante el embarazo, el parto o la infancia), conocidas como *supervivientes de por vida del VIH* o *dientes de león*, las investigaciones

existentes muestran tasas más elevadas de problemas de salud conductual. Afecciones como la depresión, la ansiedad, la ira, el TEPT, el aislamiento social, los problemas cognitivos y las preocupaciones sobre el futuro son comunes, y algunas investigaciones sugieren que las mujeres jóvenes son especialmente vulnerables.

El síndrome del superviviente es también una preocupación para los supervivientes de por vida y puede tener un impacto en la salud mental. El síndrome del superviviente es común entre los supervivientes de sucesos traumáticos. Se refiere al sentimiento de haber hecho algo mal al sobrevivir cuando otros no lo hicieron. Es probable que los supervivientes de por vida hayan perdido a padres, amistades y compañeros que también vivían con VIH.

Desgraciadamente, los resultados de las investigaciones que podrían apoyar a esta población a menudo desatendida (la mayoría de los cuales ya son adultos) son limitados. Sus experiencias y retos particulares deben comprenderse y abordarse mejor. Para más información, consulte nuestras hojas informativas [Supervivientes del VIH de por vida](#) and [Preocupaciones médicas para las mujeres supervivientes del VIH de por vida](#) (*en inglés*).

Image



©iStock.com/Tom Merton | Poses por modelos

Responder con cariño a las condiciones difíciles

Aunque existen muchas necesidades para las mujeres viviendo con VIH en torno a la salud mental y conductual y el apoyo al mayor bienestar, que aún no están adecuadamente atendidas en ninguna parte (como la falta de proveedores culturalmente competentes de este tipo de atención), aún hay mucho que se puede hacer para gestionar los retos de salud mental.

No todas las opciones para gestionar la salud mental funcionan para todas las personas, ¡pero hay métodos que pueden ser beneficiosos para la mayoría! Piense en los siguientes puntos como una caja de herramientas, en la que necesita tener muchas herramientas, no sólo una, para construir la vida que se merece.

Evitar el aislamiento

Busque grupos de iguales, grupos de recuperación, terapeutas y/o amistades en las que confíe.

Apoyo de un profesional de salud mental

Es importante hablar con su proveedor de atención de la salud sobre su salud mental, especialmente si

experimenta síntomas o tiene problemas para seguir su régimen de medicamentos contra el VIH. Puede pedir que le refieran a un profesional de la salud mental. También puede pedirle a su proveedor o a un miembro del personal de su clínica que le ayude a encontrar un terapeuta que comparta aspectos de su identidad –como mujer negra u otra mujer de color, persona con experiencia trans o de género expansivo, inmigrante, etc. – o que, al menos, tenga experiencia trabajando con miembros de las comunidades a las que usted pertenece.

Superar los juicios

Algunas personas no creen en el valor del tratamiento de salud mental. Es posible que usted o sus seres queridos hayan oído decir que las personas que acuden a terapeutas ("loqueros") o toman antidepresivos están "locas" o son débiles. Procure que estas opiniones prejuiciosas no le impidan recibir un tratamiento que le ayude a sentirse y vivir mejor. Cuando experimentamos problemas físicos, lo mejor es recibir tratamiento. Si alguien se rompe una pierna, le animamos a que acuda a un profesional de la atención de la salud para que la revise y la trate para que se cure correctamente. Del mismo modo, cuando experimentamos dificultades emocionales, no hay necesidad de sufrir cuando se dispone de un tratamiento eficaz.

Tratamiento con medicamentos

Hay una amplia gama de afecciones mentales que pueden mejorarse con medicamentos. Por ejemplo, la investigación entre mujeres viviendo con VIH que sufren depresión ha demostrado que la medicación antidepresiva para aquellas que la necesitaban mejoraba enormemente la adherencia a los medicamentos contra el VIH y aumentaba la probabilidad de una supervivencia continuada.

Prácticas basadas en la atención plena

Enfoques más formales como el yoga o la meditación, e incluso prácticas informales como relajarse y respirar con calma, pueden ayudar a sobrellevar el estrés y se ha demostrado en estudios que disminuyen los efectos sobre la salud mental como la depresión y la ansiedad.

Relaciones de apoyo

Conéctese con las personas de su vida que le cubren las espaldas: familiares, amistades, compañeros, y una comunidad en línea como la que puede encontrar en el [blog de Una Chica Como Yo](#) y en el [grupo](#) del sitio web y las plataformas de redes sociales de The Well Project.

Apoyo entre pares

El apoyo entre pares tiene una larga e importante historia en la comunidad del VIH y en la gestión de los problemas de salud mental. Relacionarse con otras mujeres de todo el espectro de género que viven con VIH y que pueden compartir otros aspectos de su experiencia en un entorno comprensivo y sin prejuicios puede ser extremadamente empoderador, liberador y solidario.

Fe/espiritualidad

La conexión con un poder superior, las enseñanzas y la guía de un sistema de creencias, y las comunidades que rodean estos enlaces son tremendamente importantes en la vida de innumerables personas de todo el mundo, y pueden ser una fuente de apoyo y afirmación, así como una práctica curativa.

Autocuidado

Aunque éstas por sí solas pueden no ser un tratamiento para problemas graves de salud mental, la gente recurre a todo tipo de prácticas para calmar la ansiedad y hacer frente al estrés. Algunos ejemplos incluyen escuchar o tocar música, un baño o ducha caliente, actividades físicas como caminar o bailar, hacer arte, dedicarse a una afición querida o escribir en un diario.

Servicios de reducción de daños

La reducción de daños pretende minimizar los impactos negativos sanitarios, sociales y legales asociados con el consumo de drogas sin necesariamente detener ese consumo. Los servicios incluyen programas de intercambio de agujas y facilitar el acceso a la naloxona para la prevención de sobredosis. La Coalición para la Reducción de Daños ofrece orientación y recursos para acceder a estos servicios.

Sentido de propósito

Dedicar tiempo, energía y concentración a algo que le importa es poderoso, ya sea la vida de un vecino anciano cuyas mascotas cuida o un movimiento en marcha por la justicia social. Tener un sentido de propósito puede generar esperanza y reducir el estrés, y se ha relacionado con una mejora de la salud física y mental.

Defensa y activismo

Hay muchos puntos en esta hoja informativa que se refieren a las condiciones de injusticia – y hay muchas personas en todo el mundo que están luchando para mejorar esas condiciones y asegurar que todas las personas, independientemente de su identidad, puedan vivir su mejor vida. Trabajar con otros para lograr un cambio en el mundo puede brindarle un sentido de propósito, ¡así como de comunidad!

Fuentes de ayuda

Línea de ayuda nacional de SAMHSA

Este servicio gratuito, confidencial, 24 horas al día, 7 días a la semana, 365 días al año, de referidos a tratamientos e información (en inglés y español) para personas y familias que se enfrentan a trastornos mentales y/o por consumo de sustancias.

800-662-HELP (4357)

Línea de Prevención del Suicidio y Crisis

Idiomas: inglés, español

Horario: Disponible las 24 horas

988

Línea directa de Trans Lifeline

Un servicio telefónico de apoyo entre pares dirigido por personas trans para nuestros compañeros trans y personas cuestionándose. Llámenos si necesita hablar con alguien trans, aunque no esté en crisis o si no está segura si es trans.

877-565-8860

Oprime 2 para hablar con alguien en español

Información sobre salud mental y conductual de The Well Project

[WRI 2023 — Optimizar la salud conductual de las mujeres viviendo con VIH y vulnerables al virus](#) (en inglés)

[La depresión, las mujeres y el VIH](#)

[El trauma y el VIH](#)

[Navegando por los cuidados de salud mental: Una Chica Como Yo EN VIVO](#) (en inglés)

[Gestionar el estrés](#)

[La violencia contra las mujeres y el VIH](#)

[Mujeres negras viviendo con VIH y vulnerables a él en EE.UU: Intercambio entre líderes EN VIVO](#) (en inglés)

[Abuso de sustancias y adicción](#)

[Combatir la soledad y el aislamiento con el VIH - Construyendo una aldea: Una Chica Como Yo EN VIVO](#) (en inglés)

[Superar juntos \(virtualmente\) el COVID-19 - La importancia de nuestra comunidad de apoyo en línea](#) (en inglés)

[Cómo afrontar la salud mental durante las fiestas: Una Chica Como Yo EN VIVO](#) (en inglés)

[Salud mental, mujeres y VIH: Recursos e historias personales](#) (en inglés)

[Cinco factores que influyen en la salud de las mujeres con VIH \(POZ\)](#) (en inglés)

[El trabajo sobre el VIH en la era de la COVID-19: Recapitulaciones de la USCHA](#) (en inglés)

[Seminario web – Cuidarse: Comprender y abordar la salud mental entre las mujeres viviendo con VIH](#) (en inglés)

The Well Project desea extender un agradecimiento especial a los siguientes revisores por sus contribuciones a la versión original de esta hoja informativa: Kimberly Canady (fundadora, Conversaciones con Kim); Sannisha K. Dale, Ph.D., Ed.M. (profesora asociada de psicología, Universidad de Miami; directora, Programa de Investigación SHINE (Fortaleciendo la Salud con INnovación y Compromiso); y Vickie Lynn, Ph.D., MPH, MSW (presidenta, programa BSW y profesora adjunta de instrucción, Escuela de Trabajo Social, Universidad del Sur de Florida).

Additional Resources

Seleccione los siguientes enlaces para obtener material adicional relacionado con la salud mental y conductual, las mujeres y el VIH.

- [¿Qué es la salud mental? \(SAMHSA - Administración de Servicios de Salud Mental ...](#)
- [VIH, salud mental y bienestar emocional \(aidsmap\)](#) (en inglés)

- [Salud mental y VIH \(HIV.gov\) \(en inglés\)](#)
- [Integración de las intervenciones en materia de salud mental y VIH \(ONUSIDA; PD...](#)
- [Salud mental y VIH: Lección completa \(Departamento de Asuntos de Veteranos de E...](#)
- [VIH y SIDA y la salud mental \(Instituto Nacional de Salud Mental\) \(en inglés\)](#)
- [El VIH y la salud mental \(HIVinfo\)](#)
- [La depresión está vinculada a la disfunción cognitiva en mujeres con VIH \(TheBo...](#)
- [Salud mental y VIH/SIDA: La necesidad de una respuesta integrada \(SIDA\) \(en ing...](#)
- [Depresión \(Terrence Higgins Trust\) \(en inglés\)](#)
- [Consideraciones para el uso de antirretrovirales en poblaciones de pacientes es...](#)
- [Reducción de daños \(Asociación Internacional de Proveedores de Atención del SID...](#)



@ 2023 thewellproject. All rights reserved.