

Para una persona que esta viviendo con VIH, es normal tener emociones fuertes tales como temor, coraje y una sensación de agotamiento. Algunas personas hasta han tenido pensamientos de suicidio. Se entiende que pueda sentirse impotente y temer la enfermedad, discapacidad y hasta la muerte. Otras reacciones podrían incluir:

**Negación.** Comúnmente personas que se enteran que son VIH positivos responderán negando que es cierto. Negación puede ayudar: puede darle tiempo a acostumbrarse a la idea de infección. Pero también puede causar problemas a uno y a otro si toma parte de comportamiento riesgoso. I si pasa mucho tiempo, puede bloquear el acceso asistencia y atención medica que necesita.

**Culpa.** No es raro el que las personas se culpen a si mismos por la enfermedad y sentir que es castigo. Esta culpa puede empeorar con el prejuicio de la sociedad y la ignorancia sobre VIH y SIDA. Es importante, si es VIH positivo, el buscar a aquellos que apoyan.

**Tristeza.** La enfermedad de VIH significa cambios de vida y pérdidas de una manera u otra. Tristeza es una reacción entendible. Tristeza disminuye para la mayoría de persona en lo que se ajustan. A veces también puede cambiar --- a veces lentamente y sutilmente, a veces rápidamente --- a un problema mas serio, llamado depresión.

Si se siente deprimido, es importante que hable sobre sus emociones. Amigos y seres queridos que tienen conocimiento pueden ayudar. La Línea de Ayuda de SIDA en California (800-367-2437) puede referirlo a grupos de apoyo. Si su depresión esta mas avanzada, pregúntele a su doctor y obtenga referencias a consejería profesional. Recuerde que cualquier reacción fuerte que dura requiere de algún tipo de asistencia, y hay ayuda por medio de consejería.

## **Póliza publica de NAMI sobre VIH y salud mental.**

NAMI cree que todas las personas con desordenes cerebrales deben ser alentadas a hacerse la prueba del VIH. NAMI cree que personas que tienen resultados positivos deberían de recibir el tratamiento adecuado para su desorden cerebral al igual que sus enfermedades relacionadas con VIH en un área no tan restringida que es segura para todas las personas afectadas. Los resultados de la prueba deberían ser compartidos solamente con gente que "necesita saber" y debería incluir familias y las personas que los cuidan principalmente. Si las familias no son las personas que lo cuidan principalmente, se le da aliento a las personas con desordenes cerebrales a que compartan esta información en una base voluntaria.

Personas con desordenes cerebrales viviendo en situaciones institucionales han sido identificadas como alto riesgo para infección de VIH. De tal manera, NAMI cree que a todas las personas con desordenes cerebrales en situaciones institucionales se les debe hacer la prueba de infección VIH.

NAMI insiste que educación, terapia, y apoyo de compañeros debe ser disponible no solamente a la persona VIH positivo, si no a su familia y a los empleados también.

**NAMI San Diego**  
4480 30<sup>th</sup> Street  
San Diego, CA. 92116  
619.543.1434  
Or 800.523.5933  
[www.namisandiego.org](http://www.namisandiego.org)  
Email: [information@namisd.org](mailto:information@namisd.org)



*La Voz de San Diego Sobre Salud Mental*

## **VIH/SIDA y Salud Mental**

Personas con enfermedades mentales no tratadas tienen una capacidad reducida para tomar amenazas adicionales a su bien estar, incluyendo infección VIH. Las condiciones alrededor de la falta de tratamiento son tales como mal juicio, perdida de hogar y abuso de sustancias, haciéndolos particularmente vulnerables a infección. Cuando es combinado con falta de conocimiento sobre realidades sociales y negligencia sobre seguridad y salud personal, los riesgos escalan aun más.

VIH/SIDA es una epidemia entre personas con enfermedades mentales.

**“El promedio del rango de infección VIH entre adultos con enfermedad mental severa es de 7.8 por ciento, casi 20 veces el .4 porcentaje que es estimado para la población general.”**

Kinnon, Karen; Cournos, Francine, “Infección VIH Ligada a Uso de Sustancias Entre Pacientes Hospitalizados con Enfermedad Mental Severa,” Servicios Psiquiatricos, Oct. 1998, Vol. 49, No. 10.

**“Estudios indican alta frecuencia de infección de tuberculosis entre personas con enfermedades mentales y VIH.”**

Saez, Helga, et al, Carta al Editor, Diario Americano del Público de Salud, Sept. 1996, Vol. 86, No. 9.

**“Entre estudios, pacientes psiquiátricos con identificados desordenes de uso de alcohol y otras drogas tienen un promedio alto de infección de VIH que aquellos sin ello.”**

Kinnon, et al.

**“Generalmente individuos sin hogar con enfermedades mentales tienen un riesgo mas grande de infección de VIH que personas sin hogar sin enfermedad mental.”**

Townsend, Mark; Stock, Mary; Morse, Edward; Simon, Patricia, VIH, TB, y Enfermedad Mental en una Clínica de Salud Para Personas Sin Hogar, J La State Med 148, Junio 1996 pp. 267-70.

## ¿Que otros problemas de salud mental son posibles con la enfermedad VIH?

Muchas personas con VIH no crean una enfermedad emocional severa. Sin embargo, si tiene alguna de las siguientes reacciones, es importante buscar tratamiento.

### Depresión

Características de periodos prolongados de tristeza y llorar, sentirse bajo o sin ganas, sentimientos de culpa y bajo auto-estima, tendencia a ver solamente el lado negativo de las cosas; también, fatiga, menos habilidad a concentrarse, pérdida de placer en actividades, cambios en apetito y peso, dificultad durmiendo, y a veces, pensamientos de suicidio.

### Desordenes de Ansiedad

Características de preocupación excesiva, sentimientos de siempre estar alterado, tensión de músculos, agitación; y otros síntomas físicos tales como falta de aire, sudar, palpitos rápidos de corazón, náusea y diarrea. También podrían aparecer como ataques intensos de ansiedad.

### Manía

Características de humor elevado anormal y persistente o grandes cambios de humor, comúnmente marcados por irritabilidad. Menos deseo de dormir, alta actividad, platicado rápido, poca concentración, y pensamientos rápidos. Personas con este desorden podrían tener también ideas grandiosas y a veces raras sobre si mismo y planes imposibles sobre como hacer dinero y volverse famosos. Podrían salir a gastar mucho dinero y otro comportamiento impulsivo. Podrían volverse muy mal organizados en su pensar y comportamiento y no poder cuidarse a si mismos.

### Síntomas Sicóticos

Personas podrían tener alucinaciones, ver o escuchar cosas que otras personas no ven o escuchan. También podrían tener “delirios”, creando ideas raras, no realistas, y con poca probabilidad. Por ejemplo, podrían pensar que hasta sus amigos más cercanos están tramando para dañarlos o que organizaciones secretas están espiándolos por teléfono o enviándoles mensajes por televisión o radio. Estos son algunos ejemplos de psicosis.

### Abuso de alcohol y drogas

Algunas personas podrían intentar de adormecer sus emociones al usar drogas y alcohol. A veces, la persona tiene un historial de tales problemas. Otras veces, empiezan a abusar drogas y alcohol después de que se enteran que son VIH positivos o que tienen síntomas de SIDA.

## Dificultades con memoria y pensar

Infecciones, malignidades, y deficiencias nutricionales que son resultados del SIDA podría afectar el funcionamiento del cerebro. Algunos medicamentos trataban la infección del VIH o sus complicaciones también podrían tener estos efectos. VIH en si puede afectar el cerebro, causando una condición que los doctores llaman Complejo de Demencia del SIDA. Síntomas que podrían ser una señal de problemas incluyen:

- olvidar cosas
- confusión
- dificultad con poner atención
- cambios en el hablar
- cambios repentinos en humor o comportamiento
- dificultad al caminar
- debilidad de músculos o sensaciones raras, tales como adormecimiento u hormigueo
- pensar lento y dificultad en encontrar palabras

Si tiene alguno de estos problemas debería platicarlos con su doctor general. El o ella podrían sugerir ayuda de un psiquiatra u otro especialista de salud mental.

## ¿Como me puede ayudar la terapia/consejeria?

Hay varios niveles de asistencia de un psiquiatra profesional, pero en la mayoría de los casos, el consejero escogerá platicar con usted y tomar un historial en el cual el o ella preguntara sobre sus problemas al momento y como sobresalió en el pasado. El o ella necesitara saber sobre cualquier abuso de alcohol o drogas al momento o previo y si hay un historial familiar de problemas emocionales o abuso de sustancias.

Un psiquiatra, quien es un doctor medico, necesitara hablar con sus otros doctores físicos y revisar su historial medico. El psiquiatra preguntara cosas específicas para probar la memoria, atención, y otros aspectos de pensar y como solucionar problemas. Su psiquiatra le dirá a usted y a su doctor físico que es lo que piensa que es la naturaleza de su problema, y hará recomendaciones para tratamiento. Con su acuerdo, el o ella podría ofrecer el tratamiento recomendado si es requerido un psiquiatra.

## ¿Qué tratamientos están disponibles?

Varias formas de psicoterapia podrían ser útiles, solas o en combinación con medicamentos, las cuales podrían ayudar a una persona con VIH expresar y entender sus reacciones emocionales y a encontrar mejores maneras para enfrentar.

Algunos problemas pueden ser tratados con medicamentos. Hay medicamentos anti-ansiedad y anti-depresivos, incluyendo psico-estimulantes que son seguros y efectivos en el uso de personas con VIH. Personas con manía podrían necesitar medicamento para estabilizar el humor y aquellos con síntomas sicóticos podrían necesitar medicamento anti-sicótico.

Hay consejeria para el abuso de sustancias para aquellos con problemas de alcohol o drogas. Grupos de apoyo y grupos de Alcohólicos Anónimos también están disponibles para personas con VIH y problemas de abuso de sustancias.

## ¿Hay otras formas de ayuda?

Todas las áreas principales metropolitanas tienen grupos de la comunidad que ofrecen servicios tales como servicio a su puerta de comida, hogar, redes de amistad, trabajadores sociales, líneas de ayuda, asistencia de emergencia, guía financiera e información sobre como obtener el cuidado medico apropiado. También hay grupos de apoyo de auto-ayuda donde personas con VIH o SIDA pueden conocer a otros pasando sobre problemas iguales o similares. Grupos disponibles también para amigos o familiares.

## ¿Si es VIH positive, hay cosas que puede hacer para ayudarse?

Es importante que vea a su doctor regularmente. Los estudios muestran que también puede beneficiar el que busque recursos suplementales para información medica, y tomar una posición preactiva en su cuidado medico. Puede ayudar al hacer ajustes de vida. Es importante el mantener buena nutrición y recibir suficiente descanso. Si fuma, intente parar, aunque necesite un programa de apoyo para hacerlo exitosamente. Es beneficioso el parar o reducir el uso de alcohol. Es muy importante crear contactos sociales y buscar el apoyo y ayuda de amigos y familia.

Si siente que esta solo, es importante reconocer que la ayuda y compañía esta disponible. Llamar a una línea de ayuda de SIDA es un buen lugar para empezar a obtener información sobre organizaciones y los servicios que ofrecen.

## ¿Qué tipos de reacciones debería esperar de familiares y amistades cuando les diga que soy VIH positivo?

Su familia y amistades serán afectadas por las consecuencias de su infección VIH también. También podrían tener sentimientos de negación, coraje, temor y preocupación. Algunos, desafortunadamente, sufrirán los mismos malos entendidos y prejuicios que existen en la sociedad sobre personas con la enfermedad VIH. También podrían tener preguntas sobre como pueden evitar que se extienda la infección, al igual que preguntas sobre lo que se debe esperar de las consecuencias de la infección.

Platicas con su doctor podrían ayudar. Es importante recordar que la consejeria – incluyendo consejeria de parejas y familia – es disponible y puede ser de uso. También hay grupos de apoyo para parejas y amigos cercanos de personas con la infección VIH.