



**Mi Universidad**

**Ensayo**

*Nombre del Alumno: Jennifer Carbajal Mauricio*

*Nombre del tema: Psicología y SIDA*

*Parcial: Tercer Parcial*

*Nombre de la Materia: Psicología y Salud*

*Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo*

*Nombre de la Licenciatura: LEN*

*Cuatrimestre: Primer Cuatrimestre*

# “Psicología y SIDA.”

## ¿De qué manera puede afectar el VIH mi salud mental?

- Tener el VIH puede ser una fuente de mucho estrés.
- El VIH podría poner a prueba su sensación de bienestar o complicar las afecciones de salud mental ya existentes.
- El VIH, y algunas infecciones oportunistas, pueden también afectar el sistema nervioso y provocar cambios en el comportamiento de las personas.

Tener buena salud mental lo ayudará a vivir plenamente y es esencial para tratar exitosamente la infección por el VIH.

## El VIH y la depresión

Una de las afecciones de salud mental más comunes que afrontan las personas con el VIH es la depresión.

## ¿Cuáles son los síntomas de depresión?

Los síntomas de depresión que pueden afectar la vida diaria incluyen:

- tristeza persistente,
- ansiedad,
- sensación de “vacío”,
- sensación de impotencia,
- negativismo,
- pérdida del apetito,
- desinterés por interactuar con los demás.

## Estigma por el VIH

El estigma por el VIH se refiere a las actitudes negativas y suposiciones sobre las personas que tienen el VIH. Se trata del prejuicio que se genera cuando se cataloga a alguien como parte de un grupo que se supone ser socialmente inaceptable.

Estos son algunos ejemplos:

- Creer que solo ciertos grupos de personas pueden contraer el VIH.
- Juzgar moralmente a las personas que toman medidas para prevenir la transmisión del VIH.
- Sentir que alguien merece contraer el VIH debido a las decisiones que toma.

## ¿Qué es la discriminación?

Mientras el estigma se refiere a una actitud o suposición, la discriminación se refiere a los comportamientos que resultan de esas actitudes o suposiciones. La discriminación contra las personas que tienen el VIH es el acto de tratarlas de una manera diferente que a las personas que no tienen el VIH.

Estos son algunos ejemplos:

- Un proveedor de atención médica que se niega a brindarle atención médica o servicios a una persona que tiene el VIH.
- Rechazar el contacto casual con alguien que tiene el VIH.
- Aislar socialmente a un miembro de la comunidad porque es VIH positivo.
- Referirse a las personas con el VIH como “infectadas” o “positivas”.

## ¿Cuáles son los efectos del estigma y la discriminación por el VIH?

El estigma y la discriminación por el VIH afectan el bienestar emocional y la salud mental de las personas con el VIH. Aquellos que tienen el VIH a menudo interiorizan el estigma que sienten y comienzan a crear una imagen negativa de sí mismos. Podrían temer que se los discrimine o juzgue negativamente si se sabe que tienen el VIH.

La “interiorización del estigma” o “autoestigmatización” sucede cuando una persona absorbe las ideas negativas y los estereotipos sobre las personas con el VIH y comienza a aplicarlos a sí misma. El estigma interiorizado del VIH puede producir sentimientos de vergüenza, temor a que se sepa, aislamiento y desesperación. Estos sentimientos pueden llevarla a no hacerse la prueba ni recibir tratamiento para el VIH.

## ¿Qué puede hacerse acerca del estigma por el VIH?

Hablar sobre el VIH

Hablar abiertamente sobre el VIH puede ayudar a normalizar el tema. Además, provee la oportunidad de corregir las suposiciones erróneas que se tienen y de ayudar a las personas a saber más sobre el VIH. Pero debemos estar atentos a cómo hablamos acerca del VIH y de las personas con el VIH.

## **¿Cuál es el siguiente paso después de un resultado positivo de la prueba del VIH?**

Un resultado positivo de la prueba del VIH a menudo deja a una persona abrumada y con preguntas e inquietudes. Es importante recordar que la infección por el VIH se puede tratar eficazmente con los medicamentos empleados para combatirla.

Se recomienda el tratamiento con medicamentos contra el VIH (llamado tratamiento antirretroviral o TAR) a todas las personas seropositivas. Esos fármacos les ayudan a tener una vida más larga y sana y reducen el riesgo de transmisión del VIH.

El primer paso después de recibir un resultado positivo del VIH es ver a un proveedor de atención de salud, aunque usted no se sienta enfermo. La mejor forma de mantenerse sano consiste en recibir atención médica y tratamiento con medicamentos contra el VIH lo más pronto posible.

Después de obtener resultados positivos en la prueba de detección del VIH, ¿qué puede esperar una persona durante su primera consulta con un proveedor de atención de salud?

Después de recibir resultados positivos en la prueba de detección del VIH, la primera consulta de una persona con un proveedor de atención de salud incluye un examen de su salud e historia clínica, un examen físico y varias pruebas de laboratorio.

La información recolectada durante la consulta inicial de una persona se emplea para tomar decisiones sobre el tratamiento de la infección por el VIH.

## **¿Qué pruebas de laboratorio se emplean para tomar decisiones sobre el tratamiento de la infección por el VIH?**

Un proveedor de atención de salud revisa los resultados de las pruebas de laboratorio de una persona para:

Determinar cuánto ha avanzado la infección por el VIH de esa persona (lo cual se llama evolución de la infección por el VIH).

Decidir qué medicamentos contra la infección por el VIH se deben recomendar.

Se realizan los siguientes análisis de laboratorio para tomar decisiones sobre el tratamiento de la infección por el VIH:

## Recuento de linfocitos CD4

Un recuento de linfocitos CD4 mide la cantidad de linfocitos CD4 en una muestra de sangre. Los linfocitos CD4 son células del sistema inmunitario que combaten la infección. El VIH destruye los linfocitos CD4 y perjudica así el sistema inmunitario. A medida que avanza la infección por el VIH, baja el recuento de linfocitos CD4 de la persona, lo cual indica un mayor daño al sistema inmunitario. El tratamiento con los medicamentos contra el VIH previene que el virus destruya los linfocitos CD4.

### **Carga viral**

Una prueba de la carga viral mide la concentración del virus en la sangre (carga viral). A medida que la infección por el VIH se convierte en SIDA, aumenta la carga viral de la persona. Los medicamentos empleados para combatirla evitan la multiplicación del virus, lo cual reduce la carga viral de la persona. Una meta del tratamiento del VIH es mantener la carga viral de la persona tan reducida que el virus no se pueda detectar mediante una prueba de la carga viral. Esto se conoce como carga viral indetectable.

Una vez iniciado el tratamiento de la infección por el VIH, se emplean el recuento de linfocitos CD4 y la carga viral para determinar si los medicamentos empleados para combatirla realmente controlan la infección de la persona.

Prueba de resistencia al medicamento (farmacorresistencia)  
Los proveedores de atención de salud tienen en cuenta muchos factores, incluso los resultados de la prueba de farmacorresistencia de una persona, cuando recomiendan medicamentos contra la infección por el VIH. La prueba de resistencia al medicamento identifica cuáles medicamentos contra el VIH, si los hay, no serán eficaces contra la cepa del VIH de una persona.

La infografía de HIVinfo titulada ¿Qué significan mis resultados de laboratorio? ofrece más información sobre las pruebas empleadas para vigilar la infección por el VIH y el tratamiento para combatirla.

Después de obtener resultados positivos en la prueba de detección del VIH, ¿qué tan pronto comienzan las personas a tomar medicamentos para combatir la infección?

Las personas seropositivas deben comenzar a tomar medicamentos contra el VIH lo más pronto posible después de que se les diagnostique la infección. Sin embargo, antes de comenzar el tratamiento, deben estar preparadas para tomar esos medicamentos a diario por el resto de su vida.

Algunas situaciones, como la falta de seguro médico o la imposibilidad de pagar los medicamentos contra el VIH, pueden crear dificultades para que las personas los tomen constantemente. Los proveedores de atención de salud pueden recomendar

recursos para ayudar a las personas a lidiar con cualquier problema antes de comenzar a tomar los medicamentos contra el VIH.

Durante la primera consulta de una persona con un proveedor de atención de salud, ¿hay tiempo para hacer preguntas?

Sí, una consulta inicial con un proveedor de atención de salud es un buen momento para hacer preguntas. Las siguientes son algunas preguntas que suelen hacer las personas con un nuevo diagnóstico de la infección por el VIH:

- Como tengo el VIH, ¿tendré en algún momento el SIDA?
- ¿Qué puedo hacer para mantenerme sano y evitar el contagio de otras infecciones?
- ¿Cómo puedo evitar la transmisión del VIH a otras personas?
- ¿Cómo afectará el tratamiento del VIH mi estilo de vida?
- ¿Cómo debo decirle a mi pareja que tengo el VIH?
- ¿Hay alguna razón para contarle a mi empleador y a mis compañeros de trabajo que tengo el VIH?
- ¿Hay grupos de apoyo para las personas con el VIH?
- ¿Hay recursos disponibles para ayudar a pagar por mis medicamentos contra la infección por el VIH?
- ¿Dónde puede encontrar recursos una persona a quien se le acaba de diagnosticar la infección por el VIH?

Los siguientes son recursos para compartir con una persona a quien se le acaba de diagnosticar la infección por el VIH:

Cómo encontrar servicios de tratamiento para la infección por el VIH, hoja informativa de HIVinfo en la que se citan varios recursos relacionados con esta infección, incluso algunos para ayudar a encontrar un proveedor de atención de salud y a conseguir asistencia para pagar los medicamentos para combatirla

### **Puntos importantes**

- Un resultado positivo de la prueba del VIH a menudo deja a una persona abrumada con preguntas e inquietudes. Es importante recordar que la infección por el VIH se puede tratar eficazmente con los medicamentos empleados para combatirla. Esos medicamentos ayudan a las personas que lo tienen a llevar una vida más larga y sana y reducen el riesgo de transmisión del VIH.
- El primer paso después de una prueba positiva del VIH es consultar con un proveedor de atención de salud, aunque usted no se sienta enfermo. La mejor forma de mantenerse sano consiste en recibir atención médica y tratamiento con medicamentos contra el VIH lo más pronto posible.

- Después de recibir resultados positivos en la prueba de detección del VIH, la primera consulta de una persona con un proveedor de atención de salud incluye un examen de su salud e historia clínica, un examen físico y varias pruebas de laboratorio.

## ¿Cómo puedo vivir una vida más saludable con el VIH?

Si tiene VIH, puede ayudarse a sí mismo al:

- Recibir atención médica tan pronto como sepa que tiene VIH. Debe buscar un profesional de la salud que tenga experiencia en el tratamiento del VIH y sida
  - Asegúrese de tomar sus medicamentos regularmente
  - Mantenerse al día con su atención médica y dental habitual
  - Manejar el estrés y obtener ayuda, como grupos de apoyo, terapeutas y organizaciones de servicios sociales
  - Aprender todo lo que pueda sobre el VIH, el sida y su tratamiento
  - Tratar de llevar un estilo de vida saludable, incluyendo:
1. Consumir alimentos saludables: Esto puede brindarle a su cuerpo la energía que necesita para combatir el VIH y otras infecciones. También puede ayudarle a controlar los síntomas del VIH y los efectos secundarios de los medicamentos. También puede mejorar la absorción de sus medicamentos contra el VIH
  2. Hacer ejercicio con regularidad: Esto puede fortalecer su cuerpo y su sistema inmunitario. También puede reducir el riesgo de depresión
  3. Dormir lo suficiente: El sueño es importante para su fuerza física y salud mental
  4. No fumar: Las personas con VIH que fuman tienen un mayor riesgo de desarrollar afecciones como ciertos tipos de cáncer e infecciones. Fumar también puede interferir con sus medicamentos

También es importante reducir el riesgo de transmitir el VIH a otras personas. Debe decirles a sus parejas sexuales que tiene el VIH y usar siempre condón de látex. Si usted o su pareja es alérgica al látex, puede usar condones de poliuretano.

**DATO:**

De las 340 mil personas que se estima viven con VIH en México en 2019, 60 mil corresponden a mujeres adultas (18%) (SS/Censida y ONUSIDA, 2020 En México, se han notificado de manera acumulada 61,055 mujeres viviendo con VIH, lo que representa 18.6% del total de casos reportados (SS/DGE, 2021).



Formato APA:

URL:

- 1- <https://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/livingwithhiv/mental-health.html#:~:text=Tener%20el%20VIH%20puede%20ser,el%20comportamiento%20de%20las%20personas.>
- 2- <https://www.cdc.gov/hiv/spanish/basics/hiv-stigma/index.html>
- 3- <https://hivinfo.nih.gov/es/understanding-hiv/fact-sheets/recien-diagnosticado-pasos-seguir-despues-de-un-resultado-positivo-de#:~:text=El%20primer%20paso%20despu%C3%A9s%20de%20recibir%20un%20resultado%20positivo%20del,VIH%20lo%20m%C3%A1s%20pronto%20posible.>
- 4- <https://medlineplus.gov/spanish/livingwithhiv/aims.html#:~:text=Aseg%C3%BArese%20de%20tomar%20sus%20medicamentos,el%20sida%20y%20su%20tratamiento>