



LEGACY



TRABAJANDO CON  
**PERSONAS QUE  
VIVEN CON VIH**

SALUD MENTAL Y VIH

[WWW.LEGACYCARES.ORG](http://WWW.LEGACYCARES.ORG)

# ¡La salud mental importa!

Este manual está diseñado para ayudar a todos los proveedores de atención con algunos trucos y consejos para identificar, abordar y referir a las personas que viven con el VIH a los servicios de salud mental.

## *¡Salud mental para todos!*

Para las personas que viven con el VIH, es importante no solo cuidar su salud física sino también su salud mental. Las personas que viven con el VIH tienen probabilidad más alta de experimentar enfermedades de salud mental en comparación con la población general.<sup>1</sup>

Ayudar a las personas que viven con el VIH a fortalecer su salud mental puede impactar positivamente su adherencia a los medicamentos, la autoestima/valor, las relaciones, las habilidades para afrontar la situación y la curación holística en general.<sup>1</sup>

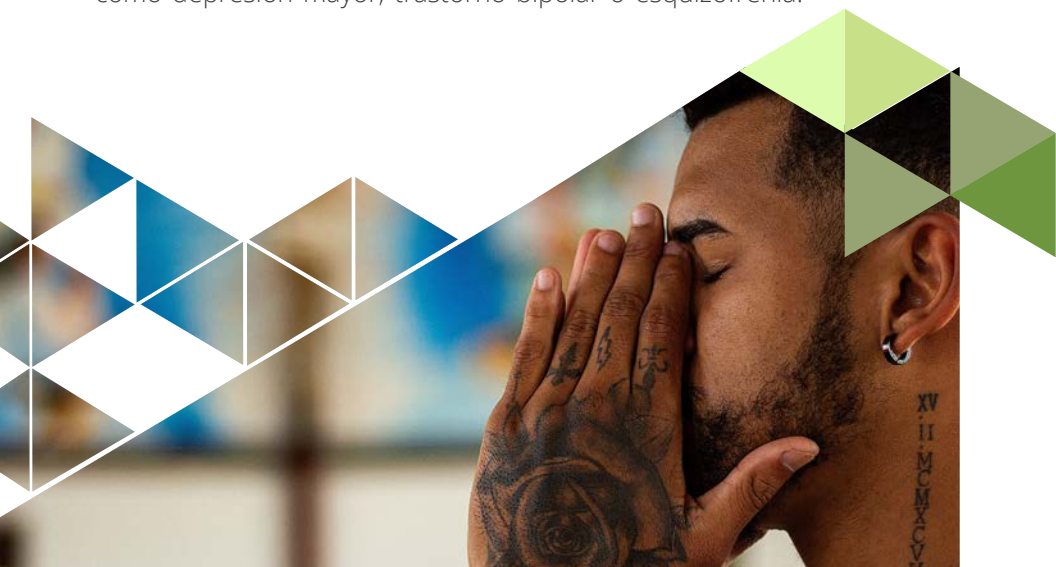
Es importante considerar el bienestar COMPLETO en una persona:

- ▶ **Bienestar físico** — Salud física, cumplir con sus medicamentos.<sup>1</sup>
- ▶ **Bienestar Emocional** — felicidad, satisfacción de vida<sup>1</sup>
- ▶ **Bienestar psicológico** — optimismo, espiritualidad, propósito en la vida.<sup>1</sup>
- ▶ **Bienestar social**— relaciones positivas, sentido de comunidad<sup>1</sup>

## *¿Qué tan frecuentes son los problemas de salud mental?*

**Más de 50%** de la población será diagnosticada con una enfermedad o trastorno mental en algún momento de su vida.<sup>2</sup>

- ▶ **1 de cada 5** individuos necesitará servicios de salud de comportamiento en un año determinado.<sup>2</sup>
- ▶ **1 de cada 25** personas vivirá con una enfermedad mental grave, como depresión mayor, trastorno bipolar o esquizofrenia.<sup>2</sup>



Las personas que viven con el VIH tienen una mayor probabilidad de experimentar depresión, ansiedad, trastornos de adaptación, idea suicida, trastorno de estrés postraumático y muchos otros problemas a lo largo de sus vidas.

### **Factores comunes que impactan la salud mental a personas que viven con VIH**

- ▶ Mayor estrés, vergüenza, culpa, miedo:
  - Recién diagnosticado
  - Divulgación a sus seres queridos.
  - Estigma de tener VIH
  - Falta de educación sobre los avances en el tratamiento del VIH.
  - Pérdida de un ser querido, trabajo o cualquier área importante de su vida.
  - Abuso físico, emocional u otra forma de abuso.
  - Transición de vida — ajustándose a la “nueva normalidad”
  - Comprensión cultural del VIH.
  
- ▶ Afecciones médicas adicionales (agudas/crónicas):
  - La Gripe
  - Diabetes
  - Cáncer
  - Hepatitis
  
- ▶ VIH y el cerebro:
  - Trastorno neurocognitivo asociado con el VIH (MANO o HAD)
  - Complejo de demencia del SIDA (ADC)
  
- ▶ Efectos secundarios del VIH y otros medicamentos para condiciones médicas:
  - Hipersensibilidad
  - Cambio en los patrones de alimentación.
  - Dificultad para dormir
  - Fatiga/cansancio

### **¿Cómo puedes ver esto en tu oficina?**

Los síntomas de salud mental no siempre se presentan de manera directa. Podrías notar estos indicadores comunes:

- |                                      |   |
|--------------------------------------|---|
| ▶ Pérdida de interés/placer          | ▶ Pensamientos (ganas) de correr                |
| ▶ Problemas para dormir              | ▶ Baja autoestima                               |
| ▶ Dificultad para concentrarse       | ▶ Incremento en el consumo de alcohol o drogas. |
| ▶ Cambio en los hábitos alimenticios | ▶ Irritabilidad/Ira                             |
| ▶ Inutilidad                         | ▶ Aislamiento                                   |
| ▶ Desesperanza                       | ▶ Sin motivación/impulso                        |
| ▶ Idea suicida                       |   |

## *Obstáculos para recibir atención de salud mental Para las poblaciones minoritarias que viven con el VIH*

### Costo

Los individuos perciben que el costo es inasequible o que ha tenido poca o ninguna cobertura de seguro de salud. <sup>4</sup>

- ▶ "La terapia es demasiado cara y toma demasiado tiempo"
- ▶ "No puedo pagar a alguien para que me escuche quejarme"

### Solución potencial

- ▶ Proporcionar a las personas los recursos específicos disponibles que tienen opciones flexibles, gratuitas o de costo reducido, como los servicios locales de Ryan White, los programas de fondos adquiridos sin fines de lucro, la financiación de la salud pública.
- ▶ Use la técnica de **proposición de valor**: "La terapia generalmente cuesta \$120 por sesión y usted tiene la oportunidad de obtenerla gratis".

### Barreras estructurales

Las personas pueden no tener transporte, verlo como un inconveniente o no saber dónde o cómo acceder a los servicios. <sup>4</sup>

- ▶ "Tengo demasiadas cosas que hacer en mi agenda."
- ▶ "No sé la ruta del autobús para esa parte de la ciudad."
- ▶ "Trabajo todo el día y solo estoy libre los fines de semana."
- ▶ "No tengo a nadie que cuide a mis hijos."



### Soluciones potenciales

- ▶ Reconozca los desafíos de los individuos y trabaje activamente con ellos para encontrar opciones de transporte y servicios que se ajusten a su horario y que también ofrezcan un espacio para que su familia pueda asistir.
- ▶ Los administradores de casos son óptimos para ayudar a proporcionar a las personas recursos de salud completos a través de la comunicación y los recursos disponibles para promover resultados de calidad y rentables.

## Prejuicio/Discriminación

Las personas pueden sentir que el uso del servicio de salud mental puede tener efectos negativos en las relaciones, creencias religiosas/espirituales y empleo. <sup>4</sup>



- ▶ "No necesito a un extraño para que me ayude. Tengo familia, amigos e iglesia".
- ▶ "Solo necesito hacer mucha oración."
- ▶ "Si utilizo mi seguro de salud, ¿mi empleador descubrirá mi situación y me despedirá!"

## Soluciones potenciales

- ▶ Reconocer el apoyo de los individuos y honrar sus creencias espirituales/religiosas. Resalte los beneficios de tener un espacio seguro y sin prejuicios para explorar sus pensamientos y sentimientos acerca de vivir con el VIH.
- ▶ Proporcionar a la persona servicios locales espirituales o religiosos.
- ▶ Educar a la persona sobre la Ley de Portabilidad y Responsabilidad del Seguro de Salud (HIPAA). Esta es una ley federal para ayudar a proteger su información de salud que incluye, pero no se limita a, su diagnóstico, su tratamiento e información de pago. Esto hace que su información sea completamente confidencial de su empleador, otros proveedores y familiares.

---

## Necesidad de baja percepción

o inquietudes sobre la efectividad

Las personas no sienten la necesidad de los servicios o sienten que podrían manejar el problema sin tratamiento. Las personas pueden pensar que los servicios no ayudarán.<sup>4</sup>

- ▶ "Las personas que son débiles o locas son las que necesitan terapia."
- ▶ "Todo lo que tengo que hacer es tratar de mantener una actitud positiva."
- ▶ "He pasado por momentos difíciles por mi cuenta. No necesito ayuda."

## Soluciones potenciales

- ▶ Reconozca la valentía de los individuos al ser conscientes de sus preocupaciones y su coraje para enfrentarlos de la mejor manera que sabían cómo hacerlo en el pasado.
- ▶ Resalte la ventaja de tener más proveedores de atención a su lado mientras navegan a través de sus preocupaciones.
- ▶ Use las analogías con las que el individuo se puede relacionar, como por ejemplo, "No puede solucionar todos los problemas con solo una sola herramienta (como un martillo). Para construir una casa necesitas madera, clavos, etc., no solo el martillo. Piense en proveedores de atención adicionales como herramientas para ayudarlo con sus diferentes inquietudes.

# Conceptos clave para recordar

## ***Conoce a la persona con que estas tratando:***

- ▶ Nadie quiere que se le diga que tiene una enfermedad mental o que necesita ayuda. Debe establecer una relación de colaboración con el individuo al comprender, empatizar y respetar genuinamente su deseo de vivir una vida feliz y saludable, libre de todas las formas de sufrimiento.
- ▶ Nunca hagas generalizaciones groseras flagrantes.
- ▶ Normalice la necesidad de ayuda adicional y anime a la persona a pedir apoyo cuando esté lista.
- ▶ Asegurar a la persona su derecho a la confidencialidad, especialmente de sus empleadores y/u otras relaciones significativas en sus vidas.

## ***Use un lenguaje menos estigmatizado cuando se refiera a una enfermedad mental:***

- ▶ En lugar de "Pareces deprimido", diga "Te ves un poco gris o bajo en energía."
- ▶ En lugar de "enfermedad/trastorno mental", diga "Salud mental" o "Bienestar mental".

## ***Tenga en cuenta a las personas multilingües:***

- ▶ Tenga su sitio web, material y recursos en español y asegúrese de que esta información sea fácilmente accesible y visible.

## ***Practicar la humildad cultural:***

- ▶ Para algunas personas, sus decisiones no siempre se toman solas, por lo que desea incluir a su familia donde se lo permitan. Algunas personas creen que todos los problemas solo deben mantenerse en la familia.
- ▶ Haga su tarea con respecto al papel de la espiritualidad y la religión con individuos diversos.

## ***Vincularlos personalmente a los servicios:***

- ▶ Facilite la referencia llamando para programar la cita con la persona en sesión.
- ▶ Establecer recordatorios para seguimiento con el individuo.

¿Cuáles son otros desafíos / barreras que ha experimentado al trabajar con personas que viven con el VIH?

Por favor comparta y envíeme un correo electrónico a [jose@legacycounseling.org](mailto:jose@legacycounseling.org)

# Recursos

## Legacy Counseling Center

<https://legacycares.org/>

## Resource Center Support Groups:

<https://www.myresourcecenter.org/what-we-do/health/hiv-services>

## 2017-2018 Handbook: A Guide for HIV Services in North Texas

<https://www.parklandhospital.com/Uploads/Public/Documents/PDFs/2017-2018%20HIV%20Guidebook-English.pdf>

## Manual 2017-2018: Guía para los servicios de VIH en el norte de Texas)

[https://www.parklandhospital.com/Uploads/Public/Documents/PDFs/\\_2017-2018%20HIV%20Guidebook-Spanish.pdf](https://www.parklandhospital.com/Uploads/Public/Documents/PDFs/_2017-2018%20HIV%20Guidebook-Spanish.pdf)

## El cuerpo: El recurso completo de VIH / SIDA

<http://www.thebody.com/>

## El cuerpo: El recurso completo de VIH/SIDA (En Español)

<http://www.thebody.com/espanol.html?ic=3001>

## Referencias

<sup>1</sup> VIH y salud mental. (2017, 06 de diciembre). Consultado el 15 de agosto de 2018, en: <https://aidsinfo.nih.gov/understanding-hiv-aids/fact-sheets/27/92/hiv-and-mental-health>

<sup>2</sup> Alianza Nacional de Enfermedades Mentales. (2018). En: <https://www.nami.org/Learn-More/Mental-Health-By-the-Numbers>

<sup>3</sup> El caso de la evaluación de la salud del comportamiento en entornos de atención del VIH. (2016, 11 de enero). Consultado el 15 de agosto de 2018, en: <https://www.store.samhsa.gov/product/The-Case-for-Behavioral-Health-Screening-in-HIV-Care-Settings/SMA16-4999>

<sup>4</sup> Comprender las barreras a la atención de salud mental de las minorías. (2018, 10 de mayo). Consultado el 15 de agosto de 2018, en: <https://nursing.usc.edu/blog/discrimination-bad-health-minority-mental-healthcare/>

LEGACY COUNSELING CENTER  
4054 McKinney Ave, Suite 102  
Dallas, TX 75204

Phone (214) 520-6308

Email [jose@legacycounseling.org](mailto:jose@legacycounseling.org)



LEGACY

---

[www.legacycares.org](http://www.legacycares.org)