



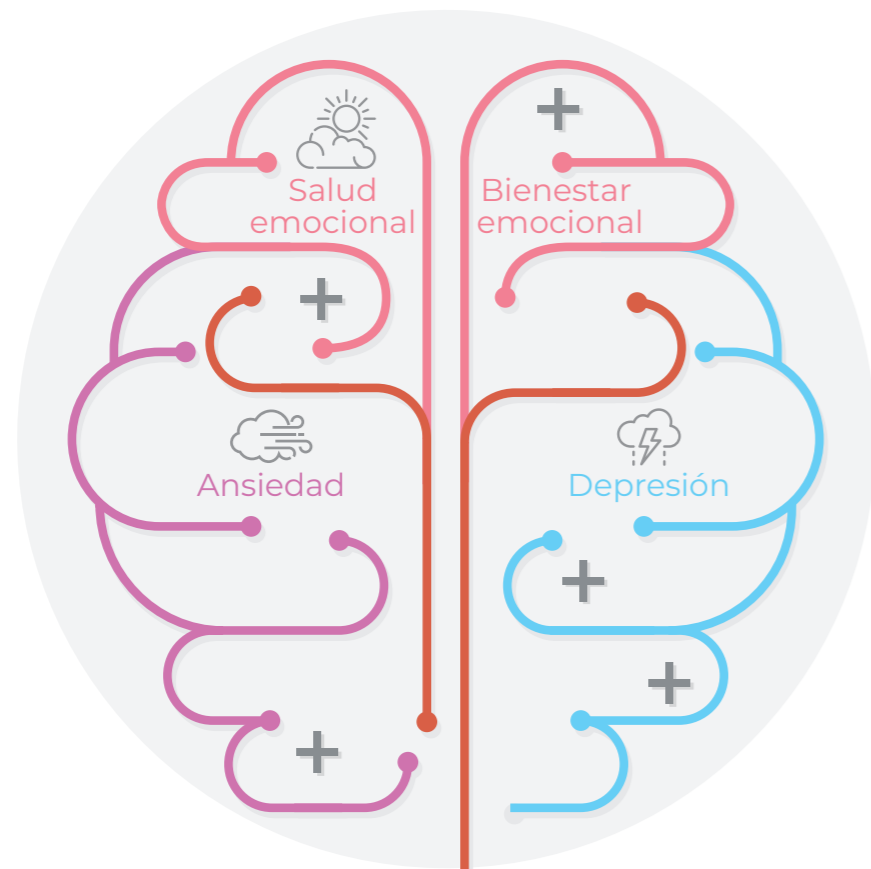
Introducción

La salud emocional, se entiende como aquella parte de la salud que tiene que ver con el funcionamiento de nuestro estado mental.

A su vez, la salud mental hace referencia a diferentes ámbitos y funciones del cerebro, como la capacidad de pensar, la capacidad del control de la conducta y de nuestro propio organismo, la capacidad de la interacción social, así como el bienestar emocional y otros.

Por su parte, las emociones pueden ser consideradas reacciones de cada persona que surgen como respuesta natural al entorno o a los estímulos que recibe. Aunque el individuo suele ser consciente de estas reacciones, no las puede controlar con la voluntad. Existen reacciones positivas o deseables, como la alegría, y existen otras emociones que no deseamos, como la tristeza o el miedo.

Está totalmente demostrado que la salud emocional y el bienestar emocional tienen consecuencias no solo en otras funciones fisiológicas y físicas del organismo, sino también en el resto de las funciones de la persona, y puede afectar los pensamientos, la conducta y la interacción social.



Salud emocional/ Bienestar emocional



- Predomina la presencia de **emociones positivas** o deseables.
- Tiene consecuencias en todas las funciones de la persona, **afectando físicamente y a los pensamientos, la conducta y la interacción social.**
- La **depresión y la ansiedad** se asocian a discapacidad y **peores resultados** en el **tratamiento antirretroviral (TAR).**

Ansiedad



- Alrededor de un **20%** de personas con el VIH **sufren ansiedad grave.**
- Los síntomas **pueden afectar al pensamiento** (preocupación excesiva, inseguridad, dificultad para tomar decisiones...), a la **psicomotricidad** (inquietud, tensión muscular, fatiga, dolor de cabeza...) **y al funcionamiento de los órganos** (palpitaciones, calor, sensación de ahogo...).
- Para evitar o reducir la ansiedad **se recomienda la relajación y modificar el estilo de vida.**

Depresión



- El **20-40%** de las personas con el VIH **presentan un trastorno depresivo.**
- Los síntomas pueden incluir **tristeza, problemas de concentración, dificultad para disfrutar, falta de energía, disminución del hambre, alteración del sueño, o inhibición psicomotora.**
- **Evitar experiencias desagradables**, aumentar las gratificantes y **realizar ejercicio aeróbico** pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo.



PORTADA VIHBLIO n°3

En la salud emocional existen reacciones positivas como la alegría, y existen otras emociones que no deseamos, como la tristeza. Las dos, forman parte de la misma y compleja realidad.

Coordinadora General: **Rosa Polo.** Grupo GEAM

Autor: **Jordi Blanch.** Servicio de Psiquiatría Hospital Clínic (Barcelona)

Cómo abordar la SALUD EMOCIONAL



La buena salud emocional o el bienestar emocional son estados de la persona en los que predomina la presencia de emociones positivas o deseables. De la misma manera, en la mala salud emocional o el malestar emocional, predominan las emociones indeseables como el miedo o la tristeza.

Los principales estados de salud emocional que más se han estudiado en las personas con el VIH, son el estado de ánimo depresivo (en el que predomina la tristeza) y la ansiedad (en la que predomina el miedo).

DEPRESIÓN

La sintomatología depresiva en los pacientes con el VIH es más frecuente que en la población general y similar a la observada en otras enfermedades crónicas. La depresión complica el tratamiento de la infección por el VIH ya que incrementa el riesgo de no cumplir el tratamiento antirretroviral y puede tener consecuencias sobre la respuesta inmunitaria y también sobre la respuesta inflamatoria desencadenada por el VIH.

La sintomatología depresiva puede incluir tristeza, dificultad de concentración, dificultad o incapacidad de disfrutar (anhedonia), falta de energía, falta de motivación (apatía), ideas de inutilidad, de culpa, de desesperanza y de muerte, disminución del hambre (hiporexia), con la con-

siguiente pérdida de peso, alteración del sueño, o inhibición psicomotora.

De forma ilustrativa se puede describir el estado depresivo como una situación en la que queda sin batería, y lo que debemos hacer es volverla



a cargar. Esta recarga se puede hacer con medidas farmacológicas o bien con estrategias conductuales y cognitivas

Existen algunas técnicas que pueden resultar útiles para el manejo de la sintomatología depresiva:

El entrenamiento en solución de problemas consiste en:

- Ayudar a identificar los problemas
- Clarificar objetivos respecto a estos problemas
- Escribir distintas soluciones a los problemas tratados
- Realizar una valoración de las soluciones (esfuerzo/beneficio) y elegir la más apropiada
- Planificar los pasos para llegar a conseguirlo
- Animar a llevar a cabo el plan diseñado
- Reforzar los pequeños logros de resultados
- Si la estrategia no ha sido útil, buscar otro plan y empezar de nuevo

También es importante realizar cambios en el estilo de vida, como el ejercicio aeróbico y potenciar de forma progresiva las actividades gratificantes y evitar las experiencias desagradables.

ANSIEDAD

La sintomatología ansiosa es una reacción que se manifiesta mediante síntomas que afectan al pensamiento como preocupación excesiva, inseguridad o dificultad para tomar decisiones, sensación de temor de que algo malo pueda pasar en cualquier momento, dificultades de concentración, irritabilidad, llanto fácil, insomnio de conciliación, sueño superficial y no reparador, etc; síntomas que afectan a la psicomotricidad como inquietud,

Las personas con el VIH sufren situaciones que, a menudo, generan ansiedad, como cada una de las visitas médicas, las analíticas y pruebas complementarias y la aparición de síntomas entre otras

tensión muscular, contracturas, fatiga, dolores de cabeza, etc; y síntomas que afectan al funcionamiento de nuestros órganos como palpitations, accesos de calor, sensación de ahogo, náuseas, hormigueos, sequedad en la boca, sudoración excesiva, micciones frecuentes, etc. La sintomatología ansiosa también es muy prevalente en las personas con VIH y se asocia a un peor pronóstico y mayor riesgo de complicaciones.

Las personas con el VIH sufren situaciones que, a menudo, generan ansiedad, como cada una de las visitas médicas, las analíticas y pruebas complementarias y la aparición de síntomas entre otras.

En algunos casos la sintomatología ansiosa aparece en personas con determinados rasgos de personalidad. Estas personas tienden a la ansiedad y a la sobrepreocupación excesiva. Son personas excesivamente "preocupadas", excesivamente responsables o que se implican en exceso en diferentes ámbitos de su vida.

Es importante identificar los factores estresores o situaciones que pueden desencadenar un incremento de la ansiedad. También hay que evitar el uso de sustancias que tienden a incrementar la ansiedad, como los estimulantes o excitantes (café, cocaína u otros).

Hay que intentar evitar el uso de tratamiento psicofarmacológico, particularmente las benzodiazepinas, si la sintomatología ansiosa no es muy intensa. Se recomienda el entrenamiento en técnicas de relajación y otras estrategias cognitivas y conductuales, así como la modificación del estilo de vida y actividades de la vida diaria.

¿CUÁLES SON LAS SEÑALES DE ALERTA A TENER EN CUENTA

Hay que consultar al médico si durante casi todos los últimos días de las últimas 2 semanas, has sentido mayor nerviosismo o ansiedad o has tenido la sensación de no poder dejar de preocuparte por todo, especialmente si no duermes o sufres fatiga excesiva, estás especialmente irritable, tienes dificultad para concentrarte o notas mucha tensión muscular. Podría ser un trastorno de ansiedad, que puede afectar la calidad de vida.

En cambio, la tristeza, la falta de ilusión por las cosas, junto a otros síntomas como la falta de apetito, la sensación de enlentecimiento, la sensación de no ser capaz de ha-

Mayor nerviosismo o ansiedad o has tenido la sensación de no poder dejar de preocuparte por todo

cer las cosas, pueden estar en la base de una depresión. Igual que en caso de la ansiedad, también pueden aparecer problemas para dormir, cansancio y dificultad en la concentración. Será necesario realizar una consulta urgente si surgen ideas de desesperanza, de muerte o de suicidio. La depresión se asocia a una peor calidad de vida y a una falta de adherencia al tratamiento antirretroviral.



