

# Cómo cuidar su salud mental si tiene VIH



Vivir con el virus de inmunodeficiencia humana (VIH) puede afectar su salud mental en distintas formas. Pero tenga en cuenta que, si lo necesita, hay apoyo disponible para ayudarlo a manejar el estrés y obtener tratamiento de salud mental.

## Encontrar maneras de manejar el estrés

Es totalmente normal para las personas con enfermedades serias como el VIH sentirse estresadas, con miedo o abrumadas. Es posible que usted se preocupe sobre su salud, o sobre cómo las otras personas lo tratan. Frente a cualquier cosa que esté sintiendo, recuerde que usted **no está solo**.

Para ayudar a manejar su estrés, usted puede:

- Unirse a un grupo de apoyo (pregúntele a su profesional de la salud sobre los grupos en su área)
- Hable con su familia y amistades sobre cómo se está sintiendo
- Practique meditación, ejercicios de respiración u otras técnicas de relajamiento
- Realice actividad física regularmente

## Reconozca las señales de la depresión

Uno de los problemas de salud mental más comunes que afectan a personas con VIH es la depresión. Los síntomas de depresión incluyen:

- Sentirse triste o ansioso a menudo o siempre
- No querer hacer las cosas que antes le divertían
- Sentirse fácilmente frustrado, inquieto, insignificante o inútil
- Tener dificultad para dormir, o dormir demasiado
- Comer más o menos de lo habitual, o no sentir hambre
- Tener dificultad para concentrarse, recordar cosas o tomar decisiones
- Pensar en el suicidio o lastimarse a sí mismo



## Busque tratamiento de salud mental si lo necesita

Las personas con el VIH tienen más probabilidad de tener otros problemas mentales también, como trastornos de ansiedad. **Dígale a su profesional de la salud si cree que pueda tener depresión u otro problema de salud mental.**

Cuando hable con su proveedor de salud, sea honesto sobre cómo se está sintiendo. Su médico puede derivarlo a un profesional de la salud mental (como un terapeuta, psicólogo o psiquiatra) que puede brindar la ayuda que usted necesita.

Si usted no tiene un profesional de la salud o necesita ayuda para encontrar tratamiento de salud mental:

- Vaya al sitio web [findtreatment.samhsa.gov](https://findtreatment.samhsa.gov) (en inglés) e ingrese su dirección, ciudad y código postal
- Llame a la línea nacional de ayuda al **800-662-HELP** (800-662-4357), que también tiene servicio de ayuda en español

### Los medicamentos para el VIH y la salud mental

Algunos medicamentos para el VIH pueden causar síntomas de depresión o ansiedad. También pueden causar problemas para dormir. Hable con su profesional de la salud sobre cómo los medicamentos del VIH pueden afectar su salud mental, y lo que usted puede hacer al respecto.



Para aprender más información sobre el VIH, visite:  
[nmlm.gov/guides/HIV-AIDS-Online-Resources](https://nmlm.gov/guides/HIV-AIDS-Online-Resources) (en inglés)