

# Mujeres con VIH y salud mental en América Latina

Las mujeres con VIH sufren depresión, ansiedad y síntomas de estrés postraumático en mayor proporción que los hombres con VIH; y con mayor frecuencia que las mujeres no afectadas por el VIH. Estos problemas de salud mental afectan su bienestar y calidad de vida; y también tienen implicaciones para el manejo del VIH.

## Problemas de malestar emocional en las últimas 4 semanas que reportan las mujeres con VIH en América Latina:



**Se siente triste:** Alrededor de 7 de cada 10

**Se siente nerviosa:** 5 de cada 10

**Duerme mal:** Alrededor de 5 de cada 10



**Llora más de lo usual:** 4 de cada 10

**Le tiemblan las manos:** 3 de cada 10

**Ha pensado en quitarse la vida:** 1 de cada 4

## Estrategias efectivas para las mujeres con VIH manejar el estrés



**Intervenciones de afrontamiento individual y grupal** mejoran la calidad de vida, la salud física y mental: autocuidado, redes de apoyo y apoyo entre pares; así como las estrategias de flexibilidad cognitiva, es decir, cambiar de los pensamientos mediante ajustes en las expectativas y/o las demandas (familiares, trabajo, comunidad).

**Crecimiento y desarrollo personal**, a través de estrategias centradas en relaciones sociales de apoyo; y autoevaluación positiva orientada a examinar la autopercepción negativa.

**Terapias y otras intervenciones combinadas:** apoyo psicosocial, terapia cognitivo-conductual, entrevista motivacional, desarrollo de habilidades de efectividad interpersonal; y relajación.

**Autocuidado integral:** en torno a la salud física y mental, grupos de apoyo, apoyo de navegadoras pares en salud mental y bienestar emocional.

## Creando alternativas por y con las mujeres con VIH

ICW Latina, OPUMI e Integrativa online DVCN están trabajando juntas para ofrecer alternativas individuales y grupales de apoyo y acompañamiento emocional a las mujeres con VIH, capacitar a navegadoras pares en salud mental y personal de instituciones que trabajan con mujeres con VIH; estrategias de promoción y educación en salud mental; y generar evidencia de las intervenciones que mejor funcionan para las mujeres con VIH de América Latina.

Bibliografía: [Waldron EM et al, 2021](#); [ICW Latina, Hivos, Development Connections y Salamander Trust, 2020](#); [Plach SK, et al, 2005](#); [Maithe Enriquez et al, 2007](#).

## Factores que influyen en la precaria salud mental de las mujeres con VIH

**Concurrentes estigmas y discriminaciones:** por vivir con VIH, otras condiciones de salud, pertenencia étnica, pobreza, discapacidad, edad, estatus migratorio, estilos de vida, etc.

**Violencias antes y después del diagnóstico:** en distintos ámbitos (familia, pareja, trabajo, comunidad, centros educativos, instituciones); abuso sexual en la niñez y adolescencia, violencia obstétrica., etc.

**Baja autonomía económica,** reducido acceso a protección social.

**Sobrecarga de responsabilidades:** trabajo remunerado, tareas de cuidado en el hogar, apoyo a otras mujeres con VIH, activismo.

**Situaciones críticas y de inseguridad:** por emergencias medioambientales, conflictos sociales, contexto política, conflictos sociales, presencia del crimen organizado en su comunidad.



Una iniciativa de:



**Integrativa online. Cuidando tu salud mental dondequiera que estés.**

**Abril 2024**

**Para agendar una consulta gratuita, contáctanos:** WhatsApp: +504 3378-6414. Correo electrónico: [info@integrativa-online.com](mailto:info@integrativa-online.com)  
Web: <https://integrativa-online.com/welcome/>