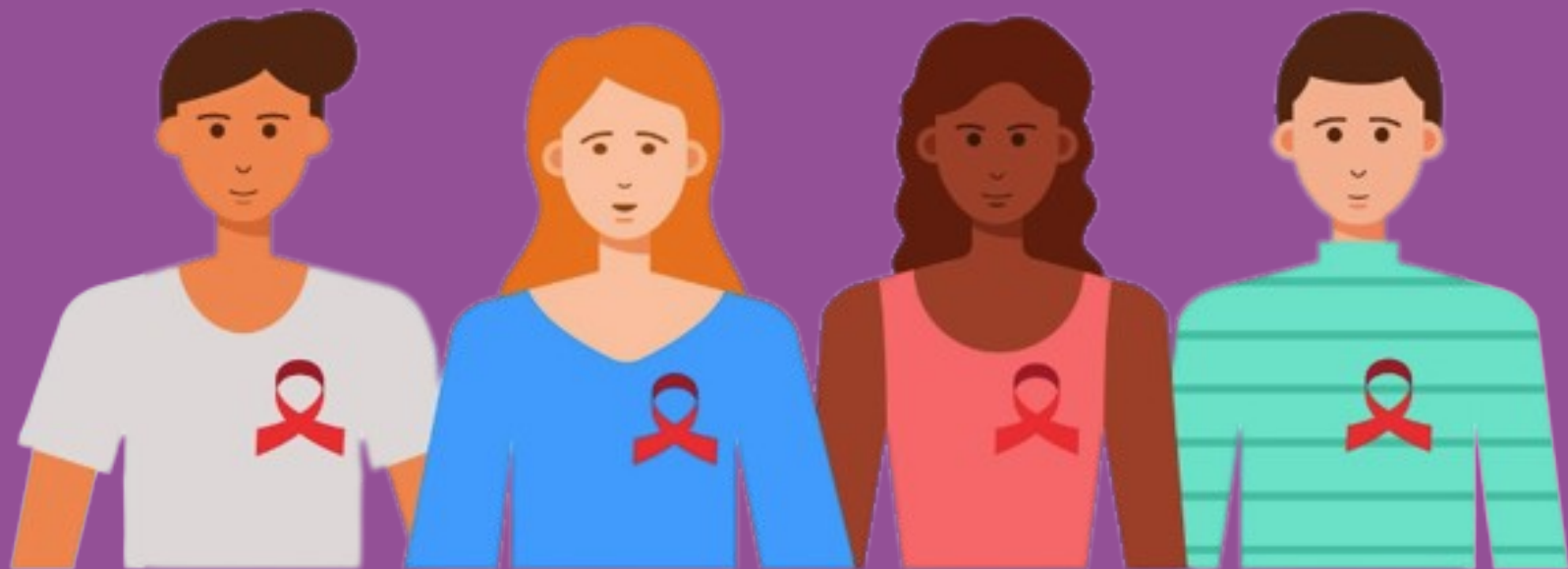


Importancia de la Psicología



en el abordaje del VIH

¿Qué es el VIH? ¿Y el sida?

El **VIH** (virus de la inmunodeficiencia humana) es un virus que ataca al sistema inmunitario del cuerpo, destruyendo los glóbulos blancos encargados de coordinar y regular la respuesta inmune.

El **sida** (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) es la fase más avanzada de la infección por VIH. Al estar muy dañado el sistema inmunitario, las personas con sida pueden contraer infecciones, ciertos tipos de cáncer o presentar otras manifestaciones clínicas crónicas de gravedad.

Un **diagnóstico temprano** permite iniciar el tratamiento para controlar la infección por VIH y evitar el desarrollo del sida.

El momento del diagnóstico

El diagnóstico de VIH conlleva numerosos cambios que impactan de forma significativa en el bienestar **psicológico** y en la calidad de vida de la persona. Algunas **reacciones frecuentes** tras recibir el diagnóstico suelen ser:



Consecuencias asociadas al VIH

👉 Baja autoestima, sentimientos de culpabilidad, autorrechazo, automarginación, etc. Hipocondría y síntomas obsesivos-compulsivos

👉 Pérdida de redes sociales
Dificultades para mantener relaciones personales
Problemas en la pareja

👉 Problemas de sueño
Dificultades sociolaborales (discriminación en el ámbito de trabajo, dificultades de inserción laboral...)

👉 Síntomas neurológicos y neuropsicológicos, derivados de la acción directa del virus sobre el sistema nervioso o secundarios a infecciones oportunistas.

Estos signos y síntomas impactan en la calidad de vida de las personas diagnosticadas y, **si no se afrontan de un modo adecuado, pueden derivar en importantes problemas de salud mental**

El miedo al estigma



Aún persisten en la sociedad una serie de **creencias erróneas y estigmatizantes** en torno al VIH y el sida. Se asocia con promiscuidad, marginalidad, consumo de sustancias, etc. Sin embargo, el VIH no discrimina por edad, género, nivel de formación/educación, ni grupo social.

El **miedo al rechazo** puede hacer que la persona decida no hacerse las pruebas de VIH, ocultar un diagnóstico positivo e incluso puede afectar a su decisión de acceder al tratamiento y de adherirse al mismo.

¿Qué puede hacer un/a profesional de la Psicología en el abordaje del VIH?

La intervención psicológica debe realizarse en un marco de salud integral, como parte de un tratamiento multidisciplinar. Es clave en todas las fases de la afección, contribuyendo a la mejora de la salud y de la calidad de vida en las personas con VIH/sida.

1

En el momento del diagnóstico el objetivo de la ayuda psicológica es ayudar a hacer frente a la nueva situación, minimizar el impacto del diagnóstico en el paciente y sus familiares y ayudarles a aceptarlo.

2

Es importante ofrecerles información correcta sobre el VIH y el sida, evitando así la desinformación que contribuye a la aparición de ideas y creencias erróneas y preocupaciones (conocer qué saben sobre ello, hablar sobre los tratamientos disponibles, la importancia de la autorresponsabilidad y de las medidas preventivas, anticipar posibles efectos secundarios...).



Beneficios del seguimiento psicológico:

generar adherencia al tratamiento, promover el autocuidado y los hábitos saludables, fomentar un estilo de vida lo más normalizado posible, mejorar la calidad de vida y el bienestar, reducir la vulnerabilidad y mayor probabilidad de controlar la infección.

3

Fomentar que hablen de sus sentimientos, preocupaciones y miedos, manteniendo una escucha activa.

4

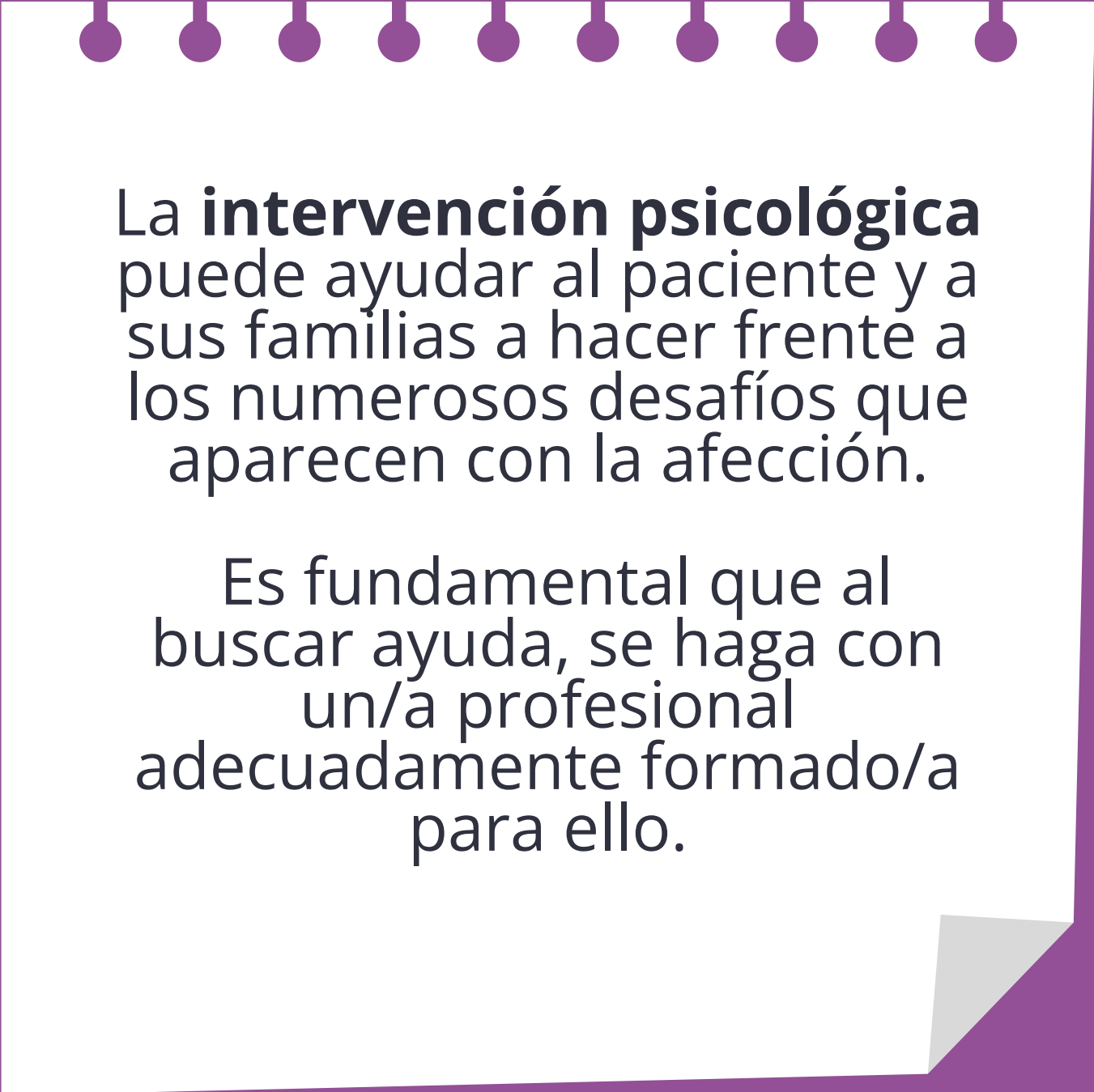
Enseñar técnicas y estilos de vida que favorezcan el bienestar emocional y promuevan el autocuidado y los hábitos saludables, ayudándoles a detectar y afrontar los síntomas negativos, las alteraciones emocionales y las conductas de riesgo.

5

Brindar pautas para hacer frente al estrés, así como a las dificultades que pueden surgir, para minimizar su impacto y controlarlas (entrenamiento en resolución de problemas, técnicas de autocontrol, autoinstrucciones positivas, reestructuración cognitiva, técnicas de relajación, planificación de actividades, etc.).

6

Entrenar en habilidades sociales. La terapia psicológica en formato grupal puede ser eficaz para iniciar o reforzar habilidades de interacción, creando un grupo de referencia con el que poder contar y compartir preocupaciones, ideas y estilos de afrontamiento.



La **intervención psicológica** puede ayudar al paciente y a sus familias a hacer frente a los numerosos desafíos que aparecen con la afección.

Es fundamental que al buscar ayuda, se haga con un/a profesional adecuadamente formado/a para ello.

www.buscopsicologo.es