



LA DEPRESIÓN Y EL VIH

¿QUÉ ES LA DEPRESIÓN?

La depresión es un trastorno del estado de ánimo. La depresión es una sensación de tristeza o aflicción de una intensidad más profunda y que dura más de lo que debería. Tiene diversas causas:

- acontecimientos de la vida diaria
- cambios químicos en el cerebro
- efecto secundario de ciertos medicamentos
- diversos trastornos físicos

Aproximadamente entre el 5% y el 10% de la población general sufre depresión. Sin embargo, el índice de depresión en las personas con el VIH puede llegar al 60%. Las mujeres con VIH son deprimidas dos veces más frecuentemente que los hombres.

La depresión **no** es una señal de debilidad de carácter. No significa que usted se esté volviendo loco. No se puede superar sin ayuda. ¡No dé por sentado que se deprimirá porque tiene VIH. No piensa que debe ser deprimida porque tenga VIH.

¿ES IMPORTANTE LA DEPRESIÓN?

La depresión puede hacer que las personas no se mantengan comprometidos en su cuidado, que se olviden citas médicas o de tomar dosis de los medicamentos. Puede fomentar conductas de alto riesgo que permitan la transmisión del VIH. En términos generales, la depresión puede hacer que el VIH evolucione más rápido. También afecta la capacidad de disfrutar la vida. Un estudio en 2012 mostraba que pacientes con la depresión, especialmente mujeres, habían tendencia de dejar de recibir el cuidado de salud y de no conseguir la carga viral no detectable.

La depresión se suele pasar por alto. Además, muchos especialistas de VIH no están capacitados adecuadamente para reconocer o tratarla. La depresión también se puede confundir con señales de evolución del VIH.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA DEPRESIÓN?

Los síntomas de la depresión no son los mismos en todas las personas. La mayoría de los proveedores de atención médica sospechan que existe depresión si el paciente le indica que se siente triste o que ha perdido el interés por las actividades cotidianas. Es muy probable que el paciente esté deprimido si esta sensación persiste durante dos semanas o más y si aparecen algunos de los siguientes síntomas:

- Fatiga o sensación de lentitud
- Problemas de concentración
- Pérdida de interés sexual

- Trastornos del sueño; despertándose muy temprano o durmiéndose demasiado
- Sentimientos de culpa, inutilidad o desesperación
- Pérdida de apetito o de peso
- Comer demasiado

¿CUÁLES SON LAS CAUSAS DE LA DEPRESIÓN?

Hay muchas causas de depresión. Recibir un diagnóstico de enfermedad crónica, como el VIH o SIDA, puede empeorar los síntomas de depresión. Algunos medicamentos que se usan para tratar el VIH, en especial efavirenz (Sustiva), pueden provocar o agravar la depresión. Algunas enfermedades, como la anemia o la diabetes, pueden provocar síntomas parecidos a los de la depresión, al igual que el uso de drogas y los niveles bajos de testosterona, vitamina B6 ó vitamina B12.

Las personas infectadas con el VIH, que además tienen hepatitis (ver la hoja informativa 506) tienen una mayor predisposición a deprimirse, en especial si están tomando interferón.

Otros factores de riesgo son:

- Ser mujer
- Tener antecedentes familiares o personales de enfermedad mental, alcoholismo o abuso de sustancias
- La falta de apoyo social
- Mantener en secreto que es VIH positivo/a.
- El fracaso del tratamiento (anti-VIH o para otra enfermedad)

TRATAMIENTO CONTRA LA DEPRESIÓN

La depresión se puede tratar con cambios en el estilo de vida, terapias alternativas y/o medicamentos. Muchos medicamentos y tratamientos para tratar la depresión pueden interferir con el tratamiento anti-VIH. Su proveedor de atención médica puede ayudarlo a elegir el tratamiento o la combinación de tratamientos más convenientes para usted. **No se automedique con alcohol o drogas recreativas**, ya que éstos pueden contribuir a experimentar síntomas de depresión y provocar otros problemas.

En algunas personas, **los cambios en el estilo de vida**, como los que se indican a continuación, pueden mejorar el cuadro depresivo:

- Hacer ejercicio físico con regularidad
- Exponerse más a la luz del día
- Controlar el estrés
- Buscar asistencia psicológica
- Mejorar los hábitos de sueño

Las terapias alternativas

Algunas personas consiguen buenos resultados de masaje, acupuntura, o hacer

ejercicio. La hierba de San Juan (en inglés St. John's wort) se suele utilizar comúnmente para tratar la depresión. Sin embargo, la hierba de San Juan se mostró inefectivo en el tratamiento contra la depresión, y esta hierba interactúa con algunos medicamentos anti-VIH. La hoja informativa 729 contiene más información acerca de la hierba de San Juan. **Asegúrese de informarle a su proveedor de cuidado de salud si está tomando la hierba de San Juan.**

La valeriana y la melatonina pueden ayudar a inducir el sueño. Para la deficiencia de vitaminas B6 ó B12, usted puede tomar complementos vitamínicos.

Los antidepresivos

Algunas personas deprimidas se tratan mejor con medicamentos. Los antidepresivos pueden interactuar con algunos ARVs. Se deben utilizar bajo la supervisión de un proveedor de atención médica que esté al tanto del tratamiento anti-VIH que usted sigue. Los inhibidores de la proteasa tienen muchas interacciones con los antidepresivos.

Los antidepresivos que se utilizan con mayor frecuencia son los **inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (SSRIs por sus siglas en inglés)**. Pueden provocar pérdida de la libido y disfunción sexual, pérdida de apetito, dolor de cabeza, insomnio, fatiga, malestar estomacal, diarrea y nerviosismo o ansiedad.

Los antidepresivos **tricíclicos** tienen más efectos secundarios que los SSRIs. También pueden provocar sedación, constipación y alteración del ritmo cardíaco.

Algunos proveedores de atención médica también recetan **psicoestimulantes**, que son medicamentos empleados para tratar el trastorno del déficit de atención.

Un estudio reciente mostró que el tratamiento con dehidroepiandrosterone (DHEA) puede disminuir la depresión en algunas personas con VIH.

EN POCAS PALABRAS

La depresión es una condición muy frecuente entre las personas con el VIH. Si no se trata, puede afectar la adherencia al tratamiento y la calidad de vida.

La depresión afecta el cuerpo y la mente: la salud física, el pensamiento, los sentimientos y la conducta.

Cuanto antes se comunique con su proveedor de atención médica, antes podrán planificar una estrategia adecuada para enfrentar este concreto problema de salud.

Actualizada el 23 de julio de 2014