

# VIH i Salut Mental: Ansietat, depressió, cronicitat i ús de substàncies.

Sebastián Vargas Cáceres

Psiquiatra

*Projecte d'Atenció al Chemsex*

*BCN Checkpoint*



BCN  
**checkpoint**  
SEXUALITAT · SALUT



# World Health Organization

«La salut és un estat de benestar físic, mental i social complet, i no només l'absència d'afeccions o malalties».

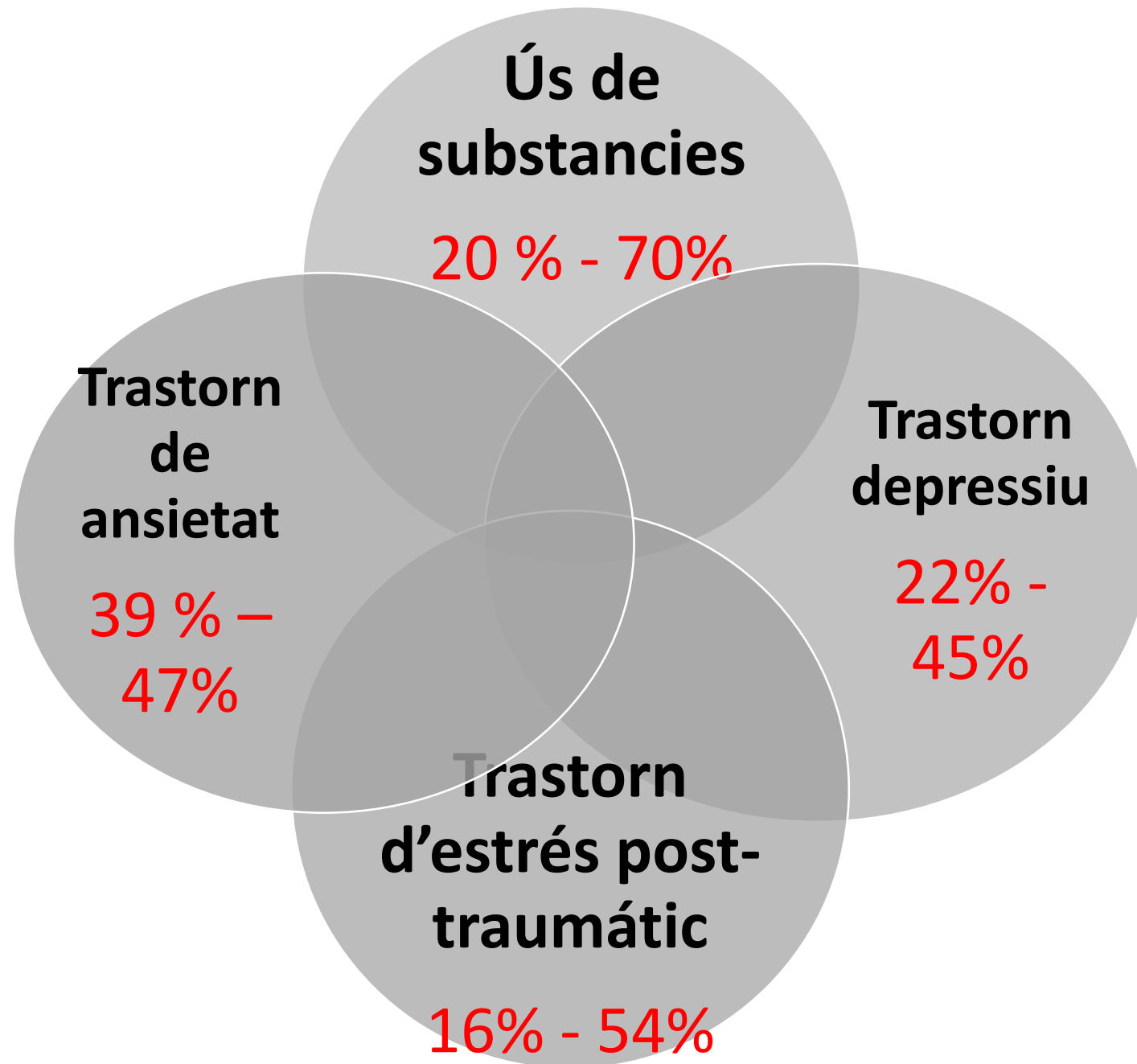


**X2** el riesgo de **sufrir depresión** es el doble

**+ 40%**

presenta síntomas de ansiedad







# 40%

presenta criterios suficientes para ser **diagnosticado de trastorno mental** pero...

# 1 de cada 2

**personas con VIH y con trastorno mental no ha sido diagnosticada de este último**

Els pacients amb VIH i depressió tenen un retard en el diagnòstic, en el tractament i un empitjorament de l'adherència.



Quines són les causes de ter depressió quan tinc un diagnòstic de VIH?

Depressió psicològica

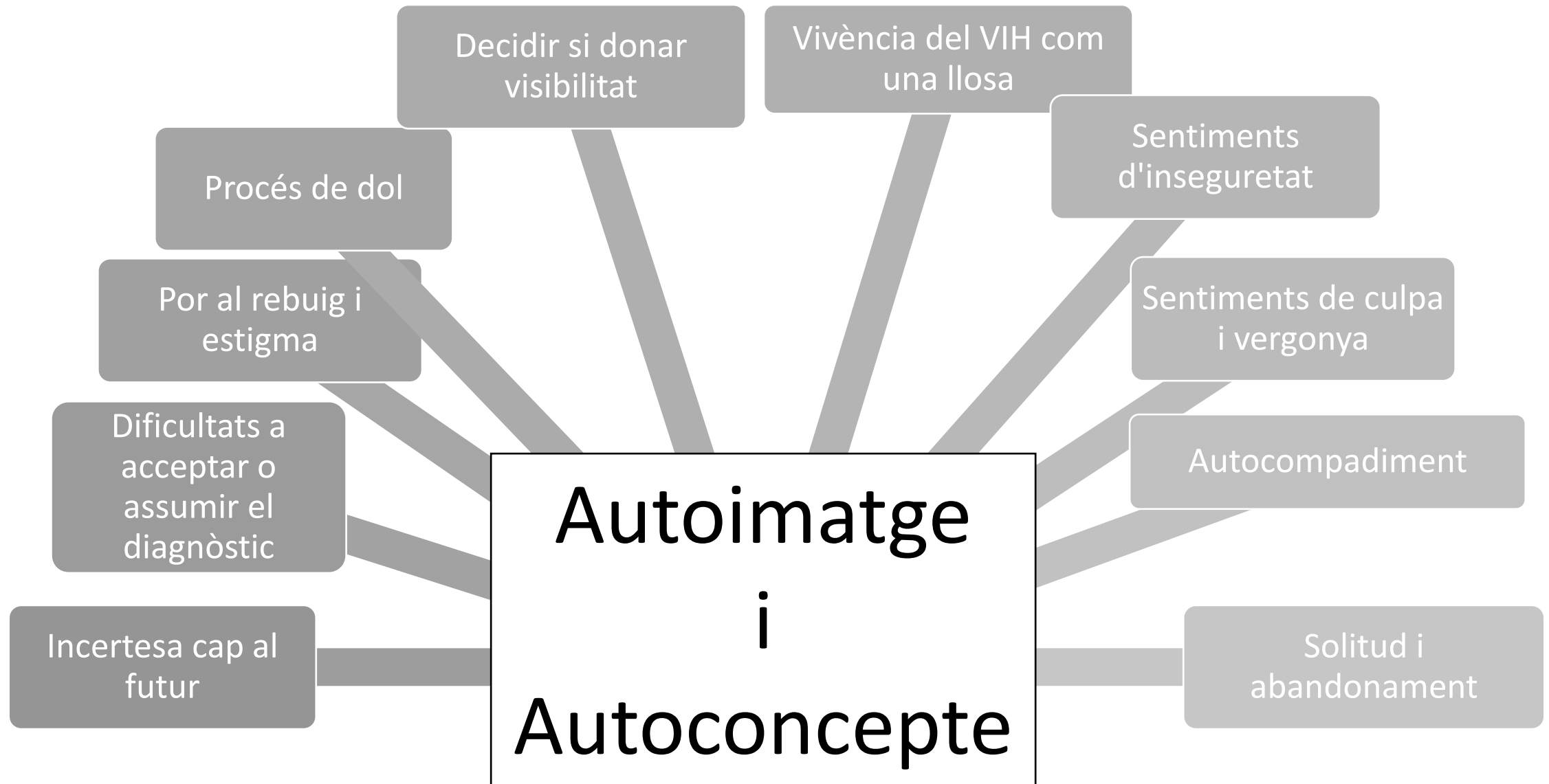
Depressió psiquiàtrica

Depressió tòxica

Depressió neurològica/mèdica



# Estrès vital i factors psicològics



- Pèrdua de suport social i aïllament
- Estigma
- Dificultats per obtenir atenció de salut mental



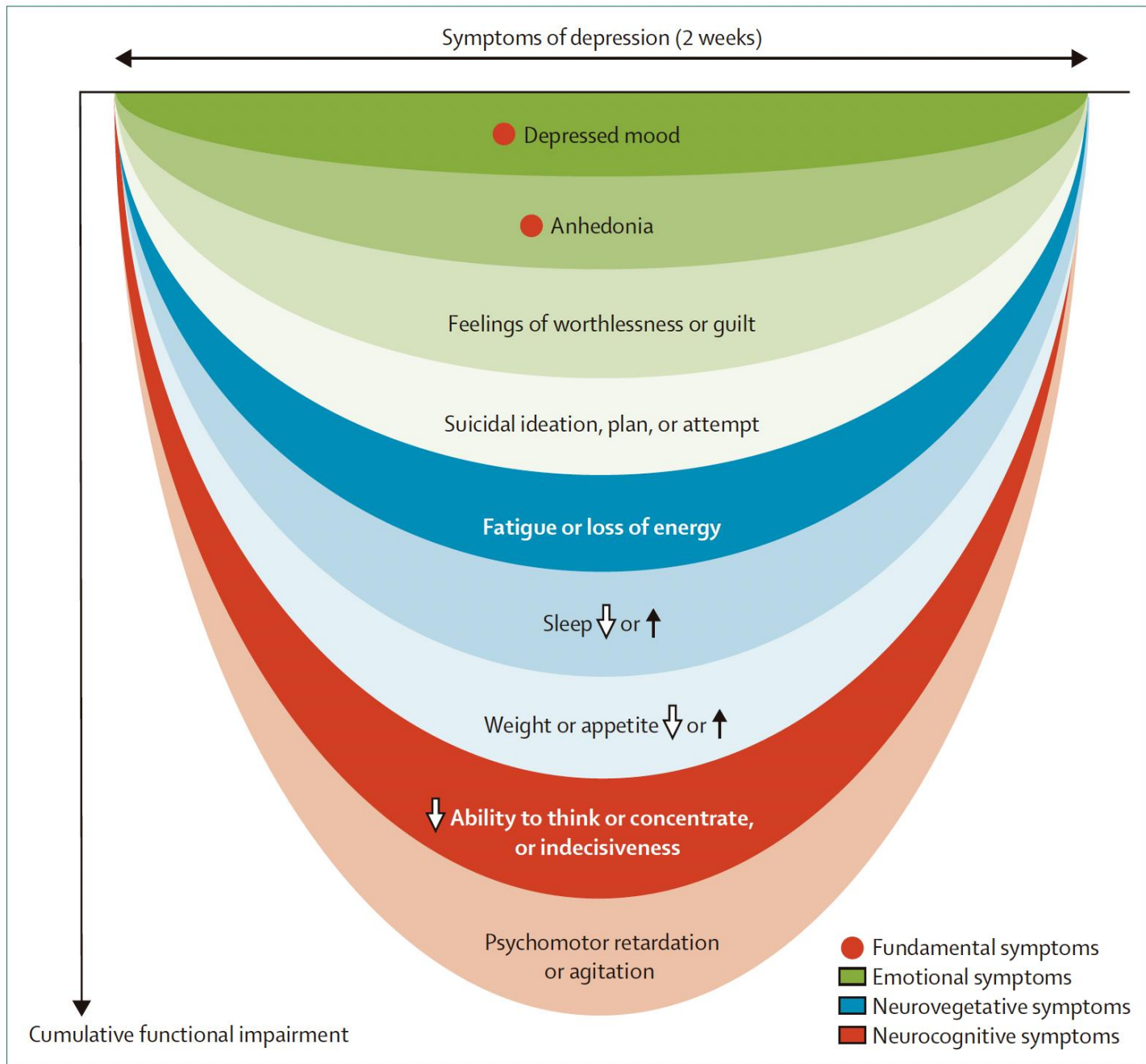
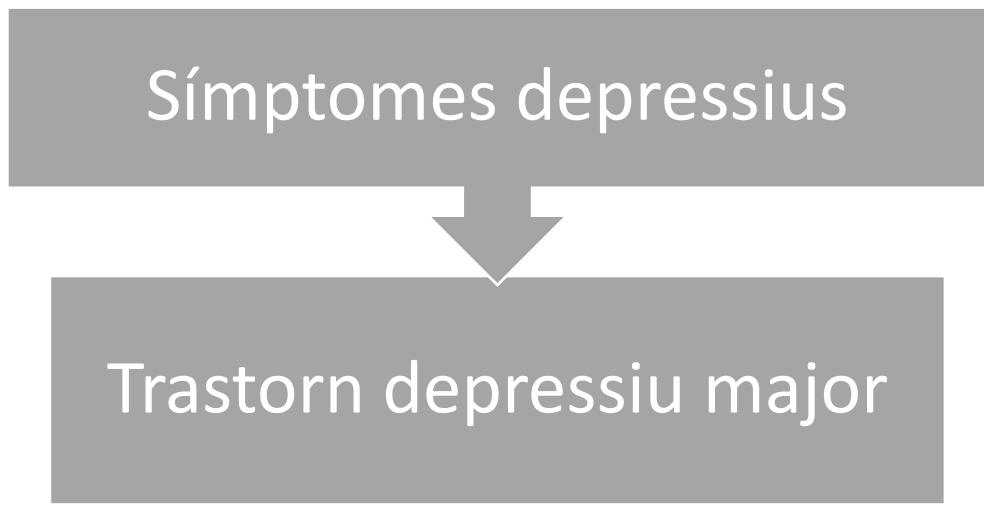
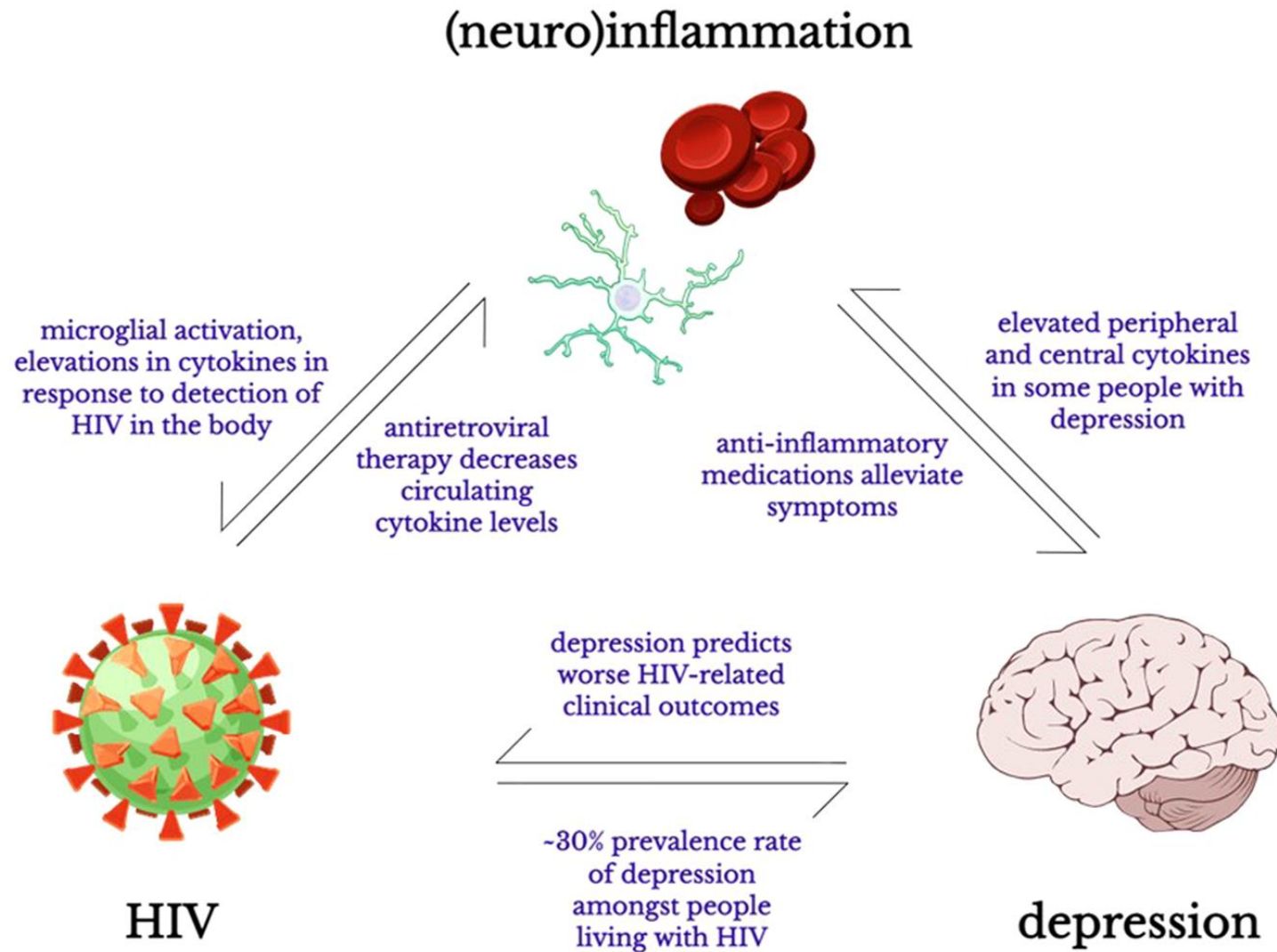


Figure 1: Defining major depressive disorder

# Depressió, VIH i Inflamació



# Depressió tòxica

- Alguns tractaments estan associats a símptomes emocionals
- **Efavirenz**
- **Dolutegravir**
  
- Reducció de dosis o discontinuació pot estar indicat.





Quines altres  
situacions poden  
ter un impacte  
negatiu?

# Alcohol i VIH



- S'associa amb una pitjor adherència al tractament de VIH.
- S'associa l'alcohol amb una progressió de la infecció.



Chemsex  
(metamfetamina, mefedrona,  
GHB/GBL, cocaína)



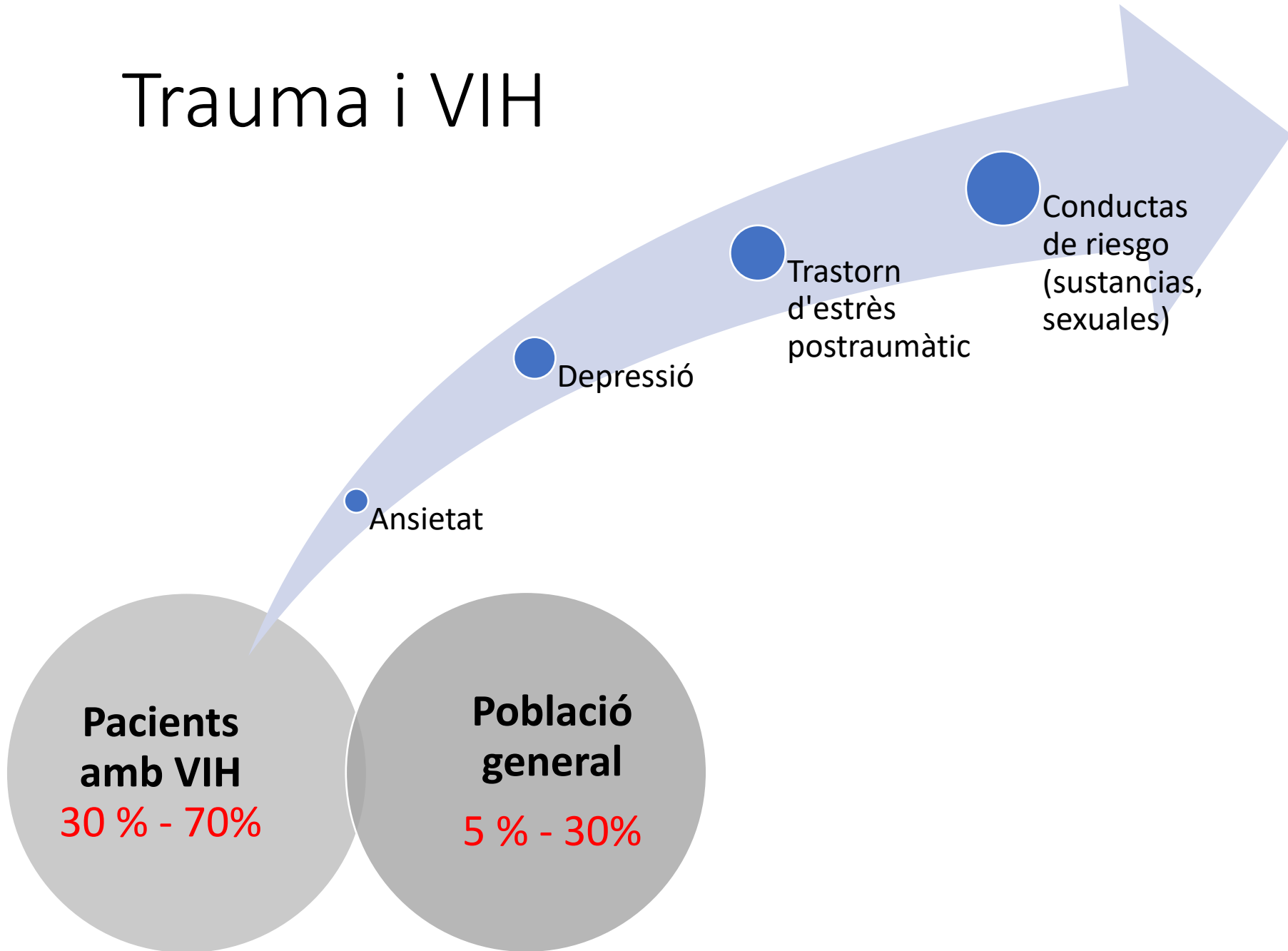




# Información, asesoramiento y análisis de sustancias para la gestión de placeres y riesgos

# Trauma i VIH

# Progressió del VIH



**Pacients amb VIH**  
30 % - 70%

**Població general**  
5 % - 30%

Ansietat

Depressió

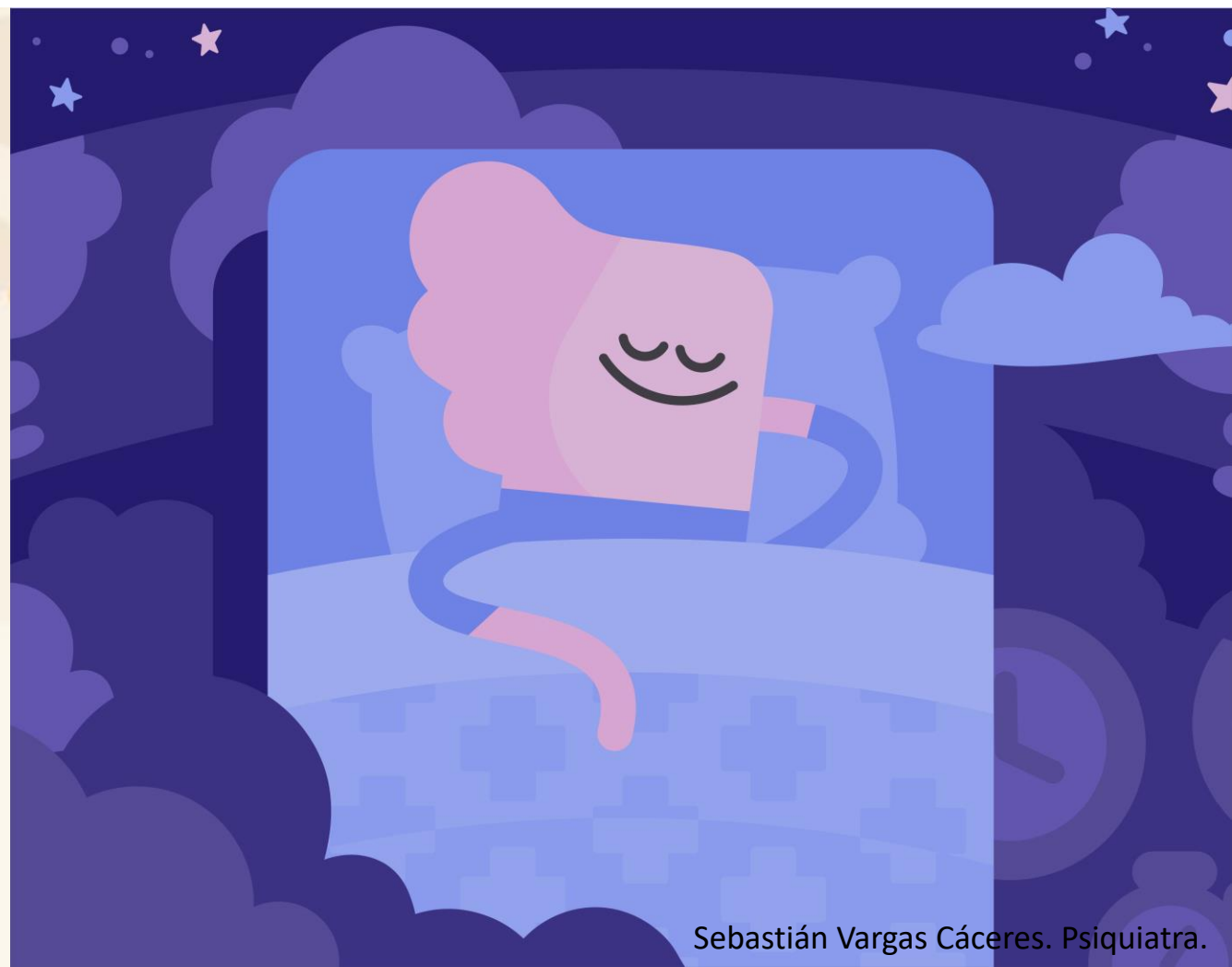
Trastorn d'estrès posttraumàtic

Conductas de riesgo (sustancias, sexuales)



- Quines coses puc fer per estar millor?

# Mesures generals



# Higiene del sueño

Con la higiene del sueño se pretende crear mejores hábitos del sueño y romper con la creencia de que “estos factores ni me afectan ni son importantes”.

Medidas de higiene del sueño:

1. Mantener un horario fijo para acostarse y levantarse, incluidos fines de semana y vacaciones.
2. Permanecer en la cama el tiempo suficiente, adaptándolo a las necesidades reales de sueño. Reducir el tiempo de permanencia en la cama mejora el sueño y al contrario, permanecer durante mucho tiempo en la cama puede producir un sueño fragmentado y ligero.
3. Evitar la siesta. En casos concretos, se puede permitir una siesta después de comer, con una duración no mayor de 30 minutos.
4. Evitar las bebidas que contienen cafeína y teína. Tomadas por la tarde alteran el sueño incluso en personas que no lo perciben.
5. El alcohol y el tabaco, además de perjudicar la salud, perjudican el sueño y, en este sentido, se debe evitar su consumo varias horas antes de dormir.
6. Realizar ejercicio regularmente, durante al menos una hora al día, con luz solar, preferentemente por la tarde y siempre al menos tres horas antes de ir a dormir.
7. En la medida de lo posible mantenga el dormitorio a una temperatura agradable y con unos niveles mínimos de luz y ruido.

8. El hambre y las comidas copiosas pueden alterar el sueño. Evitar acostarse hasta que hayan pasado dos horas después de la cena. Si se está acostumbrado a ello, tomar algo ligero antes de la hora de acostarse (por ejemplo, galletas, leche o queso), no tomar chocolate, grandes cantidades de azúcar y líquidos en exceso. Si se despierta a mitad de la noche, no comer nada o se puede comenzar a despertar habitualmente a la misma hora sintiendo hambre.
9. Evitar realizar en la cama actividades tales como: ver la televisión, leer, escuchar la radio...
10. Evitar realizar ejercicios intensos o utilizar el ordenador en las dos horas previas al sueño nocturno.

**Para pacientes mayores tener en cuenta además:**

1. Limitar el consumo de líquidos por la tarde, sobre todo si la frecuencia urinaria es un problema.
2. Pasar tiempo al aire libre y disfrutar de la luz solar.
3. Caminar y hacer ejercicio en la medida de sus posibilidades, pero no cerca de la hora de acostarse.
4. Tener en cuenta los efectos que ciertos medicamentos pueden tener sobre el sueño. Los estimulantes a la hora de acostarse y los sedantes durante el día pueden afectar de forma desfavorable al sueño.

# Suspendre hàbit tabàquic

- Centres d'Atenció Primària



# Dieta saludable

- Menjar en una taula més que al sofà o llit.
- Evitar TV, RR.SS., telèfons mòbil...
- Menjar a poc a poc: Pren almenys **15-20 min** que el cervell registri que el teu estómac estigui ple.



# Ejercicio regular

- **30 minutos** d'exercici aeròbic moderat (trotar, nadar, anar en bicicleta...)
- Mantener-se actiu fins on sigui possible, i de manera **progressiva**.
- **Qualsevol activitat física**, encara que sigui lleu, produirà beneficis (caminar, ballar,...)





Considereu consum problemàtic d'alcohol o altres substàncies.

## El **consumo de alcohol perjudica la salud**

y consumir por encima de estos límites se asocia con una mayor mortalidad



## El riesgo sólo se evita si no consumes alcohol

Reduce tu consumo

Márcate al menos **2 días libres de alcohol** por semana



**Identificar les meves emocions. Comentar-  
ho amb el meu metge**

**Valorar TARV**



# Mindfulness

“Pareu atenció d'una forma particular, amb propòsit, en el moment present i sense jutjar”  
*Kabat-Zinn, 1994*

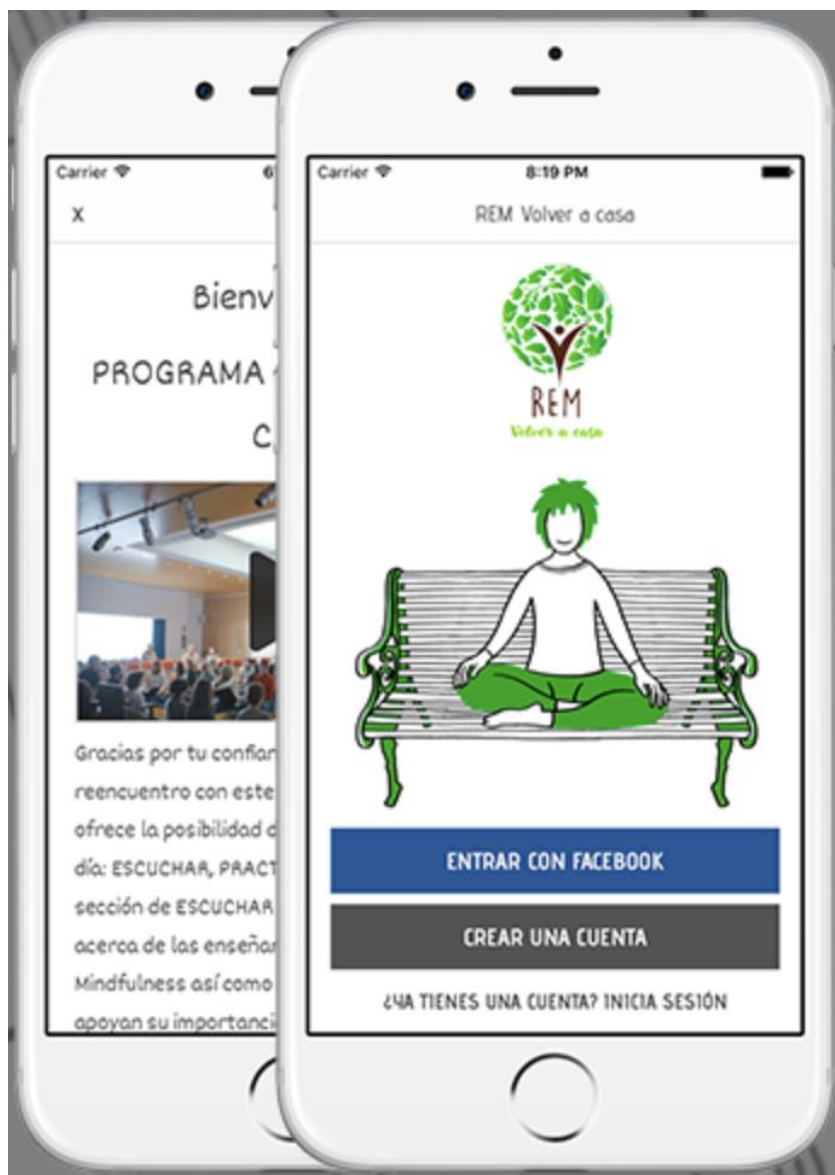


© 2013 Mind Garden, Inc.



## Letting Go

Jon Kabat-Zinn, PhD





# UAMx: Introducción a la Regulación Emocional basada en Mindfulness

★★★★★ 4.8 stars 14 ratings

Entrena la mente para traerla al momento presente, toma conciencia y gestiona un amplio espectro de emociones con amabilidad a través de la práctica de Mindfulness.

✓ Información inicial

✓ 1. Qué es Mindfulness (Llevaba tanto tiempo apartado de mí...)

✓ ¡Empezamos!

✓ Escuchar y explorar

✓ Práctica formal

✓ Material complementario

✓ Evaluación

Evaluación due Nov 25, 2023, 10:38 PM GMT+1

✓ 2. Bailando con las emociones (Le pregunté a la criatura ávida dentro de mí...)

✓ 3. Cultivando emociones saludables (El alma está aquí para su propio disfrute...)

✓ 4. La relación con atención plena (Ver el mundo en un grano de arena...)

On puc acudir  
si crec que  
necessito  
d'ajuda  
professional?







Centre de Salut Mental  
d'Adults (CSMA)

Centre d'Atenció i Seguiment  
a les Drogodependències  
(CAS)

Unitats de VIH (equip de  
psiquiatres i psicòlogues)





# Guia ONG VIH/Sida de Catalunya

#### **ABD. Associació Benestar i Desenvolupament**

Persones amb VIH/Sida, Joves, Població en general,  
Persones immigrants, UDVP, Dones, HSH  
C/Quevedo 2 baixos 08012 BARCELONA T 932890530  
www.abd.org/inicio  
abd@abd-ong.org  
Facebook: @abd.ong  
Instagram: @com/abd\_ong  
Twitter: @abd\_ong  
Dl a Dj de 8h a 20h i Dv de 8h a 15 h

#### **Associació ActuaValles**

Persones amb VIH/Sida, Treballadors/es sexuals,  
Població en general, LGTBIQ+, Persones immigrants, Dones  
PASSEIG GAUDÍ 31 08203 SABADELL T 937271900  
www.actuaValles.org / actuaValles@actuaValles.org  
Facebook: @actuaValles  
Twitter: @actuaValles  
Instagram: @actuaValles  
Dl a Dv de 10h a 14h i de 15h a 18h

#### **Associació Antisida de Lleida**

Persones amb VIH/Sida, Treballadors/es sexuals, Joves,  
Població en general, LGTBIQ+, Persones immigrants,  
UDVP, Dones, HSH  
(Central) C/ Lluís Besa, 17 Baixos 25002 Lleida T 973261111  
www.antisidalleida.org / consulta@antisidalleida.org  
Facebook: @Associació Antisida de Lleida  
Twitter: @associacio\_antisida\_lleida  
Instagram: @antisidalleida  
Dl a Dv de 9h a 14h i de Dl a Dj de 15h a 19h  
També ens pots trobar a les nostres seus de:  
El Pont de Suert, La Seu d'Urgell, Balaguer i Mollerussa.

#### **Associació Ciutadana Antisida de Catalunya**

Persones amb VIH/Sida, Població en general, Persones  
immigrants, UDVP, Persones sense llar  
C/ De La Lluna, 11 baixos 08001 Barcelona T 933170505  
www.acasc.info / coordinacio@acasc.info  
Facebook: @Associació ACASC  
Dl a Dv de 9h a 15h

#### **Associació Comunitària Anti Sida de Girona-ACAS**

Persones amb VIH/Sida, Treballadors/es sexuals, Joves,  
Població en general, LGTBIQ+, Persones immigrants,  
Infants / Famílies, UDVP, Dones, HSH  
Plaça Sant Ponç 9 , 4rt Zona 17007 Girona T 972219282  
acasgi@acasgirona.org  
Dl a Dv de 9.30h a 13h  
i Dl a Dj de 16.30h a 19.30h

#### **ARA. Associació de Serveis i Formació Socioeducativa**

Població en general, Professionals socio sanitàries,  
Infants / Famílies, Dones  
Ronda de la Torrassa nº105, 3r 08903 L'Hospitalet de Llobregat  
T 934310689  
www.associacioara.cat  
info@associacioara.cat  
Facebook: @ARAassociacio  
Twitter: @associacioara  
Dl a Dc de 9h a 20h i Dj i Dv de 9h a 16h

#### **Associació d'estudiants de Ciències de la Salut (AECS)**

Joves, Estudiants de ciències de la Salut i fins un any postgrau  
C/ Major de Can caralleu, 1-7 8017 Barcelona  
www.aecs.org  
secretaria@aecs.org  
Instagram: @tufasaecs  
A qualsevol hora :)

#### **Associació Equip de Treball sobre Immigració i Salut (ETIS)**

Persones amb VIH/Sida, Treballadors/es sexuals, Joves,  
Persones immigrants, Professionals socio sanitàries, Dones  
Carrer Sant Oleguer Num 17 08001 Barcelona  
infoetis@gmail.com  
Dl, Dc i Dj de 10h a 14h i Dt i Dv de 10h a 18.30h

#### **Asociación Stop Sida**

Persones amb VIH/Sida, Treballadors/es sexuals, LGTBIQ+,  
Persones immigrants, Professionals socio sanitàries, UDVP,  
HSH, Usuaris de chemsex  
Consell de Cent 246, 1r-2a 08011 Barcelona T 934522435  
www.stopsida.org / stopsida@stopsida.org  
Facebook: @StopSida.org  
Twitter: @StopsidaONG  
Instagram: @stopsidaoficial  
Dt a Dv de 10h a 14h i Dl a Dj de 16h a 19.30h

#### **Assexora'Tgn (Associació Comunitària de Salut Sexual del Camp de Tarragona)**

Persones amb VIH/Sida, Treballadors/es sexuals, Joves,  
Població en general, LGTBIQ+, Persones immigrants,  
Professionals socio sanitàries, Dones, HSH  
Plaça Imperial Tarraco, 1 43003 Tarragona / T 665640435 - 622020297  
www.assexoratgn.blogspot.com.es / sstarragona@gmail.com  
Facebook: @assexora'tgn / Twitter: @assexoratgn  
Instagram: @assexoratgn  
Dl a Dv amb cita prèvia

#### **Creación Positiva**

Persones amb VIH/Sida, Població en general, LGTBIQ+,  
Professionals socio sanitàries, Dones  
C/ del Carme 16 pral 1º 08001 Barcelona T 934314548  
www.creacionpositiva.org  
crea@creacionpositiva.org  
Facebook: @CreaPositiva / Twitter: @CreaPositiva  
Instagram: @CreaPositiva  
Dl a Dv de 10h a 14h i Dl a Dj de 16h a 19.30h

#### **Fundació Àmbit Prevenció**

Persones amb VIH/Sida, Treballadors/es sexuals,  
Joves, LGTBIQ+, Persones immigrants, UDVP, Dones  
Sant Germà, 5, 1ra 08004 Barcelona / T 932371376  
www.fambitprevencio.org / info@fambitprevencio.org  
Facebook: @fundacio.ambitprevencio  
Instagram: @ambitprevencio  
Twitter: @fambitprevencio  
De 8.30h a 16h

#### **Fundació Autònoma Solldària**

Joves, Estudiants universitaris/es  
L'Àgora (Edifici R) Plaça Cívica. Campus de la UAB 08193  
Bellaterra (Cerdanyola del Vallès) T 93 581 24 85  
fas@uab.cat (General) / fas.salut@uab (Àrea salut T 93 581 34 55)  
Facebook: @FAS.UAB / Instagram: @fas.uab / Twitter: @fas\_uab  
L'horari d'atenció de l'Espai de la FAS és de Dl a Dj de 10h a 18h  
i Dv de 10h a 14h / Juliol de 9h a 14h / Agost tancat

#### **Fundació Salut i Comunitat**

Persones amb VIH/Sida, Treballadors/es sexuals, Joves,  
Població en general, LGTBIQ+, Persones immigrants, Infants  
/ Famílies, UDVP, Dones, HSH  
Belchite, 9-1, local 8906 L'Hospitalet de Llobregat  
T 934370528 Persona de contacte: Silvina Magnani  
Zona d'actuació: Barcelona i l'Hospitalet del Llobregat  
www.fsync.org / pait@fsync.org  
De 9h a 17h

#### **Gais Positius**

Persones amb VIH/Sida, LGTBIQ+, HSH  
C/ Comte Borrell, 22 (Centre LGTBI de Barcelona) 08015  
Barcelona T 93 298 06 42  
www.gaispositius.org  
gaispositius@gaispositius.org  
Facebook: @gaispositius  
Instagram: @gaispositius  
Twitter: @gaispositius  
Prova ràpida: Dl a Dv de 10h a 14h / Dt i Dj de 15.30h a 19h  
Resta Serveis: Dl a Dv de 10h a 14h i de Dt a Dv de 15.30h a 19h

#### **Grupo de Trabajo sobre Tratamientos del VIH GTT**

Persones amb VIH/Sida, Treballadors/es sexuals, Població  
en general, LGTBIQ+, Persones immigrants, Professionals  
socio sanitàries, UDVP, Dones, HSH  
Carrer Avinyó 44 - 3 planta 8002 Barcelona T 932080845  
www.gtt-vih.org  
administracion@gtt-vih.org  
Facebook: @gtt.vih  
Twitter: @gttVIH  
De 9h a 18h

#### **JIS. Joves per la Igualtat i la Solidaritat**

Joves, Població en general  
Ronda de la Torrassa nº105 3r pis 08903 L' Hospitalet T 934219310  
www.joves.org info@joves.org  
Facebook: Joves per la Igualtat i la Solidaritat (JIS)  
Instagram: @associaciojis / Twitter: @associaciojis  
Dl a Dc 9h a 20h / Dj i Dv 9h a 16h

#### **L'Associació Drets Sexuals i Reproductius**

Persones amb VIH/Sida, Joves, Població en general, LGTBIQ+,  
Persones immigrants, Professionals socio sanitàries, Dones  
coordinacio@lassociacio.org | www.lassociacio.org  
www.lobservatori.lassociacio.org / Tel. 933055322 - 663917170  
Facebook: @lassociacio  
Instagram: @lassociacio  
Twitter: @lassociaciiodrs  
Centre Jove d'Atenció a les Sexualitats (CJAS)  
C/ La Granja 19 baixos  
Tel. 93 415 10 00 | www.centrejove.org  
Dl a Dv de 10h a 20h

#### **Metges del Món**

Persones amb VIH/Sida, dones en situació de prostitució,  
Població general, Dones, LGTBIQ+ Persones migrants  
C/Ortigosa 14 2on 4a 8003 Barcelona  
932892715 / 686455557 (Mòbil)  
www.metgesdelmon.cat / catalunya@medicosdelmundo.org  
Facebook: @metgesdelmoncatalunya  
Instagram: @metgesdelmoncat  
Twitter: @metgesdelmonCAT

#### **Sida Studi**

Joves, Població en general, LGTBIQ+,  
Professionals socio sanitàries, Infants / Famílies, Dones  
Carrer del Carme, 16 principal 08001 Barcelona  
T 932681484  
www.sidastudi.org  
sidastudi@sidastudi.org  
Facebook: @sidastudi  
Instagram: @sida\_studi  
Twitter: @sidastudi  
De Dl a Dv de 10h a 14h i Dt i Dj de 16h a 20h

...I si tinc  
pensaments  
suïcides...

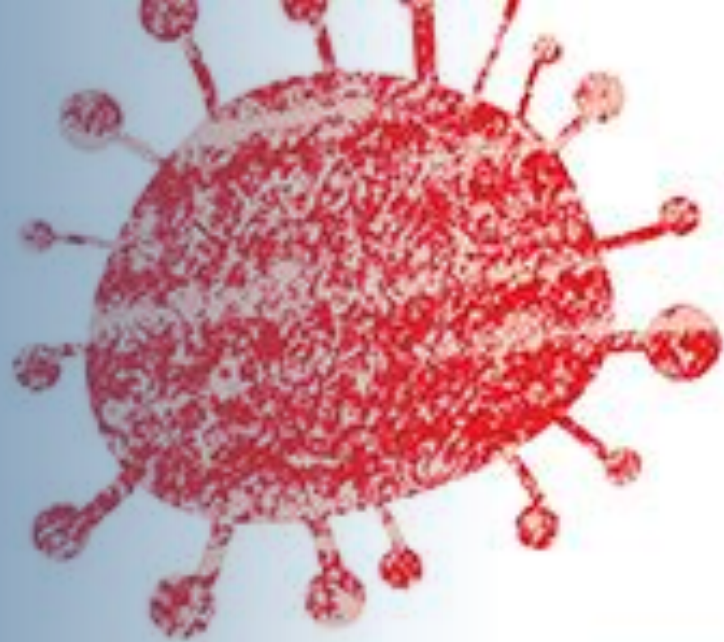


# Conclusions

- L'autocura és essencial (dieta saludable, exercici regular, suspendre el tabac... )
- Intentar realitzar els canvis poc a poc
- Aníma-t a la pràctica del Mindfulness
- Sigues proactiu. Reconeix les teves emocions, i dir-ho al teu metge.

An illustration of a person with brown hair, wearing a purple long-sleeved shirt and blue pants, sitting in a meditative pose on a light blue floor. The person's eyes are closed, and their hands are resting on their knees. Surrounding the person are various icons: a brain with gears, a heart with a pulse line, a bunch of bananas, a green broccoli, and a sliced avocado in the upper left; a pair of purple dumbbells in the lower left; and a blue pill bottle with a red and white capsule and a yellow pill in the lower right. The background is a light blue gradient with dashed lines connecting the icons to the person.

Aprendre a ser amable amb  
tu mateix!!



Gràcies per la seva  
atenció

**Vivint amb VIH**