

# Resiliencia para la mejora de la calidad de vida de las personas con el VIH: Más allá de la indetectabilidad.

Iván Zaro Rosado<sup>1</sup>

Asociación Imagina MÁS, Madrid.



## Mensajes clave

- La efectividad de la atención médica a las personas con el VIH debe evaluarse más allá de los resultados biomédicos. Por ello, la calidad de vida relacionada con la salud (CVRS) debe considerarse como un resultado central del manejo clínico de las personas con el VIH.
- El envejecimiento prematuro; la prevalencia de trastornos de salud mental; las necesidades relacionales y el estigma interiorizado o externo influyen negativamente en la percepción de las personas con el VIH sobre su CVRS, al considerar que su vida está limitada por esta condición crónica de salud.
- La comunidad de personas con el VIH, a través de la figura de “Mentores”, contribuye a la mejora de la CVRS entre sus iguales, al promover el autocuidado; la autogestión de su condición crónica de salud y el cambio de comportamientos relacionados con su salud.
- La medición del impacto del proyecto en la CVRS de las personas con el VIH implica el uso tanto de PROMs (Patient Reported Outcome Measures), que recogen información directamente de la persona sobre su estado de salud y sobre su calidad de vida, como de PREMs (Patient Reported Experience Measures), que permiten evaluar la experiencia vivida por la persona durante su atención.

## Introducción/Antecedentes

- Desde 2012, el proyecto persigue que las personas con el VIH logren los mejores resultados de salud (en su dimensión física, mental y social) a largo plazo.
- Para ello, pone de relieve que el abordaje del VIH debe:
  - Ser holístico, interdisciplinar y desarrollado desde diferentes tipos de recursos.
  - Integrar los diferentes aspectos que influyen en la mejora de la calidad de vida de las personas con el VIH.
  - Ajustarse a las necesidades, preocupaciones y prioridades de cada persona. A nivel individual y personalizado.
  - Contar con la participación de la propia comunidad a la hora de ofrecer los cuidados necesarios. Por ejemplo, mediante la figura de “Mentores” (voluntariado positivo), que sirve de apoyo emocional y de referencia para sus iguales.
- Por tanto, el proyecto lleva más de una década ofreciendo apoyo a personas con el VIH para que éstas disfruten del mayor nivel posible de bienestar físico y de salud mental, así como que tengan una buena calidad de vida relacionada con su salud.

## Métodos

- El proyecto permite ofrecer una atención integral a las personas con el VIH en la que se incluyen intervenciones de educación, prevención y cuidado sexual o de su condición crónica de salud, a través de la que se abordan diferentes necesidades a nivel de salud, social y psicológico o emocional.
- Para ello, combina diferentes tipos de intervenciones, como:
  - Apoyo a personas con el VIH y a sus parejas afectivo-sexuales a través de intervenciones de prevención primaria y/o secundaria.
  - Acompañamiento social; counselling y promoción de habilidades orientadas hacia el cuidado de la salud, junto a intervenciones orientadas al apoyo entre iguales y la atención psicológica (individual, de pareja y grupal).
  - Atención presencial (en contextos hospitalarios, en la sede de la organización y en espacios informales -como parques y cafeterías-) y atención telemática.
  - Abordaje del auto-estigma de forma transversal.
  - Participación de personas con el VIH como beneficiarias del proyecto y como parte del equipo a través de la figura de “Mentores”.

## Resultados

- Atención psicológica individual (presencial y/o telemática):
  - Se realizan 628 sesiones de atención psicológica individual para 105 personas con el VIH (un 45% más de sesiones y un 18% más de personas que en 2024).
  - El 100% puntúa con un mínimo de 7 sobre 10 tanto el apoyo prestado como el nivel de profesionalidad de dicho apoyo (PREMs).
  - El 100% valora que la actividad ha cubierto su necesidad inicial y puntúa con un mínimo de 7 sobre 10 la mejora de su autonomía (PROMs).
- Terapia grupal (en el Metaverso -Imagina Meta Empowerment- y presencial):
  - Se celebran 20 sesiones relacionadas con 2 grupos de empoderamiento y que cuentan con 27 participantes (un 23% más de participantes que en 2024).
  - El 100% puntúa con un mínimo de 7 sobre 10 tanto el apoyo prestado como el nivel de profesionalidad de dicho apoyo (PREMs).
  - El 100% ha reducido su nivel de autoestigma, con una reducción media de 15,89 puntos entre el pretest -43,39%- y el postest -27,5%- y puntúa con un mínimo de 7 sobre 10 la mejora de su autonomía (PROMs).
- “Mentores” - Apoyo emocional entre iguales (presencial y/o telemática):
  - 25 personas con el VIH reciben apoyo por parte de 17 “Mentores” (un 70% más de mentores que en 2024).
  - El 100% puntúa con un mínimo de 7 sobre 10 tanto el apoyo prestado como el nivel de profesionalidad de dicho apoyo (PREMs).
  - El 100% valora que la actividad ha cubierto su necesidad inicial y puntúa con un mínimo de 7 sobre 10 la mejora de su autonomía (PROMs).

## ¿Cuál es el impacto del proyecto en la calidad de vida?

### Sus protagonistas te lo cuentan:

“Ha sido duro, pero con el apoyo que he recibido, he podido ver la luz en medio de tanto caos”.

**Edu. At. Psicológica**

“Ahora, considero que mi calidad de vida y mi salud mental es buena. La terapia me está ayudando a superar el estigma”.

**Eva. At. Psicológica**

“He salido más reforzado, queriéndome y valorándome mucho más. He pasado de estar controlado por el estigma y el VIH a llevar el control de mi vida”.

**Dani. Grupo empoderamiento**

“Me ha permitido aceptarme, querirme y aprender la importancia de afrontar el estigma, tanto el interno que tenemos en nuestro interior, como el externo que hay en la sociedad”.

**Pedro. Apoyado por mentores**

“Mi resiliencia sirve para ayudar a los demás, a entender que el VIH es una enfermedad crónica y no un estigma”.

**Susi. Mentora**

## Conclusiones en 2025:

- Incremento en el número de participantes: 157 en 2025 frente a 137 en 2024.
- Nuevos espacios de intervención: Imagina Meta Empowerment (Metaverso).
- Mejores resultados obtenidos a través de los PREMs y PROMs.