

03

También es importante contar con la experiencia de otras personas que respetemos, y que han vivido una situación parecida. Ver a personas con el VIH que hayan afrontado y superado situaciones difíciles con éxito, puede ayudar a aumentar el sentimiento de capacidad personal. También puede ayudar la opinión que sobre nuestras capacidades personales nos den personas en las que confiemos.

El estado emocional influye mucho en cómo se interpretan las competencias personales. Si sentimos ansiedad o estrés es más probable que tengamos percepción de haber fracasado y de incompetencia. Así pues es bueno tratar de reducir el estrés y las emociones negativas. Centrarse en lo positivo de nuestra actuación, no criticarse excesivamente, y no prestarle tanta importancia a la sensación de estrés o ansiedad puede ayudar a incrementar la percepción de capacidad personal.



04

RESUMEN DE ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL SENTIMIENTO DE CAPACIDAD PERSONAL

Toma conciencia de los logros y éxitos que has tenido en tu vida.

Busca la parte positiva de las experiencias que has vivido.

Plantéate objetivos y metas realistas.

Pide a otras personas con VIH que te cuenten cómo han hecho frente a las situaciones difíciles.

Pide a personas queridas que te den su opinión sobre tus capacidades personales, valores y virtudes.

Intenta reducir el estrés (una buena planificación del tiempo y ejercicios de relajación son algunas de las cosas que pueden ayudarte).

Céntrate en lo positivo de tus acciones.

Trata de no criticarte excesivamente.

INTERVENCIÓN DE PARES EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD



Coordinadora estatal de VIH y sida

01

INTERVENCIÓN DE PARES EN LA PROMOCIÓN DE LA SALUD

LOS BENEFICIOS DEL APOYO SOCIAL EN LA SALUD

El apoyo social, es decir, la ayuda de otras personas, es fundamental para poder afrontar y superar los problemas. El apoyo social significa recibir de otras personas diferentes tipos de ayuda. Se puede recibir apoyo emocional, es decir, sentimientos de amor, escucha, evitación de críticas, etc., que influyen en que nos sintamos aceptados/as, cuidados/as, respetados/as y valorados/as pese a que tengamos grandes dificultades personales. También en ocasiones se puede recibir ayuda material o servicios prestados por otras personas. Asimismo, el que nos den información y consejo puede ser de gran ayuda para orientarnos en cómo actuar cuando tenemos dudas o dificultades.

El apoyo social tiene grandes beneficios en la salud porque relaja y promueve sentimientos positivos. Está demostrado que el apoyo de otras personas ayuda a aumentar la supervivencia en enfermedades como el cáncer y disminuye la depresión y la susceptibilidad a padecer enfermedades infecciosas.

Es pues importante que busques personas que te apoyen. La familia y las amistades pueden ser grandes fuentes de apoyo social. También otras personas con el VIH pueden serte de gran ayuda. En la actualidad tanto en las ONG como en muchos hospitales existen personas con el VIH que tienen experiencia y formación para ayudarte (pares).

02

Los/as educadores/as de pares pueden ayudarte de diferentes maneras. Te podrán dar información para manejar mejor tu salud. También pueden darte apoyo emocional que te ayudará a sentir menos soledad y a mejorar tu autoestima. Asimismo, pueden facilitarte la realización de tareas o trámites que te resulten complicados. Finalmente, también pueden proporcionarte otras fuentes de apoyo a través de la participación en actividades, contacto con grupos iguales, contacto con profesionales, etc.

LA IMPORTANCIA DEL SENTIMIENTO DE CAPACIDAD PERSONAL

La autoeficacia es la valoración que hacemos de nuestra capacidad y recursos para hacer frente a las dificultades de la vida diaria, es decir, el sentimiento o la percepción de capacidad personal para alcanzar con éxito las metas que nos proponemos. Sentirnos capaces de hacer las cosas es fundamental para que las hagamos y es muy importante para poder cuidar de manera exitosa nuestra salud y afrontar los problemas. La percepción de autoeficacia influye en tu nivel de compromiso y perseverancia ante los obstáculos, en el control del estrés y en la determinación para la acción, y es un componente esencial del crecimiento personal de las personas con el VIH.

Una forma de alimentar el sentimiento de capacidad personal es hacernos conscientes de los logros o experiencias exitosas que hemos tenido, puesto que este tipo de experiencias aumentan la autoeficacia. A veces, especialmente cuando atravesamos malos momentos, podemos pensar que no hemos obtenido logros en nuestras vidas. Sin embargo, no es bueno generalizar. Es importante que nos esforcemos en buscar los aspectos positivos de las diferentes experiencias que hemos vivido. Asimismo, nos ayudará el que nos planteemos objetivos y metas realistas y que podamos cumplir.



Coordinadora estatal de VIH y sida

C. Juan Montalvo, 6
28040 Madrid
Tel.91 522 38 07

www.cesida.org

CON LA COLABORACIÓN DE:



Janssen no ha intervenido en la elaboración de los contenidos de este material.

CON EL AVAL CIENTÍFICO DE:

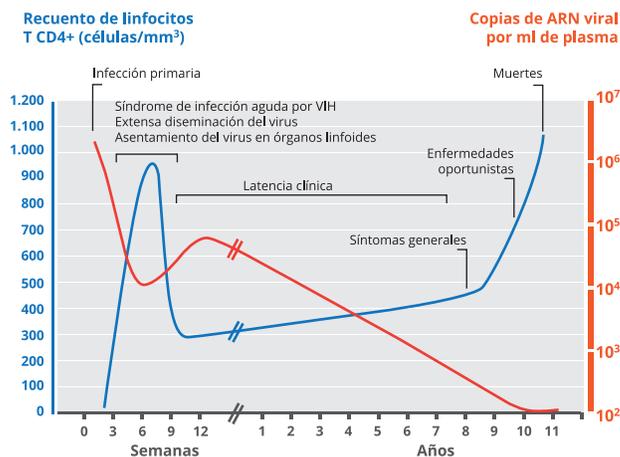


Plan Nacional sobre el Sida

La peligrosidad de este virus se debe a que pueden pasar varios años sin manifestarse, no hay ningún síntoma que nos diga que nos hemos infectado y por lo tanto, podemos tener el VIH sin saberlo, progresando la infección e infectando a otras personas si tenemos prácticas de riesgo.

Tras recibir el diagnóstico de VIH, es recomendable empezar lo antes posible con la atención médica para que decidan el tratamiento que debes seguir. Los medicamentos para tratar el VIH, llamada Terapia Antirretroviral de Gran Actividad, TARGA, se recomiendan para todas las personas que tienen el VIH. Estos medicamentos ayudan a detener la evolución del VIH y a proteger el sistema inmunitario. Tomados todos los días de forma correcta te ayudarán a mantener una vida saludable por muchos años y reducir sustancialmente las probabilidades de transmitir el VIH a tu/s pareja/s sexuales.

Actualmente no existe un tratamiento que elimine el VIH del organismo. Sin embargo los tratamientos disponibles reducen la replicación del virus y evitan un deterioro del sistema inmunológico. El TARGA no cura la infección por el VIH, pero puede ayudar a las personas que viven con ella a tener una vida más larga y sana.



ENVEJECER CON EL VIH

El tratamiento antirretroviral ha permitido a las personas con el VIH tener vidas más largas y saludables. Sin embargo, ciertas complicaciones asociadas al propio VIH, a la toma durante años del tratamiento y también a cuestiones genéticas, pueden producir lo que se llama "envejecimiento prematuro" y algunas patologías podrían anticiparse en personas con VIH, como por ejemplo el aumento de colesterol, de las grasas, del azúcar, de la presión arterial junto con problemas renales, óseos y alteraciones en el sistema neurológico.

Por ello es conveniente consultar a los y las profesionales médicos y llevar controles periódicos para prevenir, detectar y tratar estas posibles complicaciones. Seguir las recomendaciones de los/as profesionales de la salud para mantener un estado de de vida saludable te ayudará a mejorar tu calidad de vida.

Mantener hábitos saludables como una buena alimentación, practicar ejercicio físico, no fumar, no tomar sustancias tóxicas o reducir su consumo, te ayudará a prevenir, reducir o contrarrestar dichas complicaciones y a tener un futuro mejor.

Vivir y envejecer con el VIH implica para las personas importantes retos, por lo que es conveniente que estén preparadas, informadas y prevenidas.



ASPECTOS BÁSICOS SOBRE EL VIH Y EL SIDA

?



01

ASPECTOS BÁSICOS SOBRE EL VIH Y EL SIDA

EL DIAGNÓSTICO DE VIH

Al recibir el diagnóstico de VIH es probable que sientas distintas emociones como miedo, soledad, tristeza, enojo, ansiedad, pánico... Estas emociones son habituales y forman parte del proceso de adaptación de cada persona. Una buena información especializada, buscar apoyos y el paso del tiempo te ayudará a entender qué supone vivir con el VIH y a aceptar la enfermedad.

Conocer lo antes posible que tienes el VIH tiene ventajas, cuanto antes acudas a la consulta del médico/a especialista antes podrás controlar el proceso de la infección y siguiendo las indicaciones del equipo de profesionales podrás continuar con tu vida. El VIH no es una enfermedad que deba limitar tus actividades cotidianas.

Hablar y compartir experiencias con otras personas que conviven con el VIH y están pasando por la misma situación, te ayudará a ver que no eres la única persona con esos sentimientos y a entender y regular tus emociones.

No es obligatorio comunicar a nadie que tienes el VIH. Te puedes tomar el tiempo que necesites para decirlo a las personas que creas conveniente o simplemente no decírselo a nadie. Si deseas comunicárselo a alguien, es conveniente planificar de qué manera decirlo, pensar a quién, cuándo, dónde y estar preparado/a para la respuesta de las personas a quienes se lo comunicas.

Aprender sobre la infección por el VIH y el sida te ayudará a asumir el control de tu salud. Es importante que preguntes y te dejes asesorar por los/as distintos/as especialistas, médicos/as, enfermeros/as, farmacéuticos/as, así como por profesiona-

02

les de asociaciones de VIH, que te indicarán los pasos a seguir para llevar un control del VIH y te ayudarán a tomar decisiones en cada momento que lo necesites. Es importante confiar en ellos/as y preguntarles aquellas cuestiones sobre las que tengas dudas. Tener una buena relación con el/la médico/a y otros/as profesionales y seguir sus recomendaciones te ayudará en el proceso de la infección.

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH Y EL SIDA

Conocer el proceso de la infección, aprender los conceptos básicos sobre VIH e identificar organizaciones, y personas dispuestas a informarte, te ayudará a tener un mayor control sobre tu vida y a sentirte mejor.

Tener la infección por el VIH, significa que el VIH ha entrado en tu organismo y por lo tanto puedes transmitir la infección a otras personas si tienes relaciones sexuales sin protección y/o prácticas de riesgo con instrumentos que contengan sangre.

El VIH o Virus de la Inmunodeficiencia Humana, es un retrovirus que ataca al sistema inmunológico de las personas, debilitándolo y con el tiempo haciéndolas vulnerables ante una serie de infecciones, algunas de las cuáles pueden poner en peligro la vida.

El Síndrome de la Inmunodeficiencia Adquirida o sida, es el estado avanzado de la infección por el VIH caracterizado por una gran cantidad de virus en el organismo, bajos niveles de defensas y la aparición de infecciones oportunistas.

El sistema inmunológico es la defensa natural del organismo frente a las infecciones. Cuando está funcionando adecuadamente se encarga de combatir a los virus, bacterias o cualquier otro organismo infeccioso que amenace la salud.



Coordinadora estatal de VIH y sida

C. Juan Montalvo, 6
28040 Madrid
Tel.91 522 38 07

www.cesida.org

CON LA COLABORACIÓN DE:



Janssen no ha intervenido en la elaboración de los contenidos de este material.

CON EL AVAL CIENTÍFICO DE:



Plan Nacional sobre el Sida

05

EL VIH Y OTROS ESTADOS DE SALUD

Embarazo.

Hoy en día el VIH no supone ningún impedimento para que puedas quedarte embarazada y tener hijos/as sin elVIH. Es importante que tu médico/a conozca tus planes o que le comuniques tu estado lo antes posible.

La medicación ARV te protegerá a ti y a tu hijo/a. Por ello es importante que sigas las recomendaciones de los/as profesionales. Si tu pareja es VIH positiva y tú no, y os estáis planteando tener hijos/as comenta con tu médico/a las distintas posibilidades que hay para poder quedarte embarazada sin ningún riesgo para ti. Una persona VIH positiva en tratamiento ARV y con CV indetectable es muy difícil que transmita el virus a su pareja. En cualquier caso hay técnicas como el lavado de semen que se muestran efectivas.

Las recomendaciones actuales indican que el TAR está indicado en todas las gestantes independientemente del número de CD4 y de la Carga Viral.

Hay combinaciones de fármacos absolutamente seguros para ti y tu hijo/a. La toma de TAR es la garantía de tener hijos/as sin el VIH.

La cesárea selectiva está recomendada en la semana 38 si la CV en el momento del parto es > de 1000 copias/ml, en ese caso también se administrará Zidovudina intravenosa.

“ No debes amamantar a tu bebe, sino alimentarlo de forma adaptada, con biberones ”

RECUERDA

06

HEPATITIS B/C

Algunos tratamientos para el VIH son también efectivos para el tratamiento de la Hepatitis B. La Hepatitis B si está activa se cronifica al igual que el VIH, por lo que tendremos que tomar medicación de forma continua.

La Hepatitis C se puede curar en caso de que la tengas crónica. Con los medicamentos actuales las tasas de curación son cercanas al 100% y con pocos efectos secundarios. Los/as profesionales médicos verán qué medicación es la más adecuada para ti dependiendo de tu tratamiento para el VIH. En cualquier caso el tratamiento no durará más de 6 meses y puede llegar a acortarse hasta 2 meses. La Hepatitis C una vez curada se puede volver a contraer.

ENVEJECIMIENTO Y VIH

Al cumplir años pueden aparecer problemas en el metabolismo de los azúcares, los lípidos o aumentar nuestra tensión arterial. Es muy importante llevar una vida saludable. Dejar de fumar, alimentarse de una forma correcta y no engordar, hacer ejercicio de forma habitual y evitar hábitos tóxicos. Mantener el VIH indetectable ayudará a que tengamos mejor salud. Es posible que nos prescriban algún medicamento para controlar nuestro azúcar, colesterol o tensión.

“ Mantener tu VIH bajo control y llevar una vida saludable ayudará enormemente a que controlemos cualquier problema de metabolismo que pueda aparecer ”

RECUERDA

07

ADHERENCIA, ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE TOMAR LA MEDICACIÓN SEGÚN ME HAN INDICADO?

Tomar la medicación como te han indicado es la mejor garantía para tener al VIH bajo control y que el TAR funcione correctamente durante muchos años. Si perdemos dosis, bien por olvido, porque la medicación nos sienta mal, o porque pensamos que al encontrarnos bien no necesitamos tomar tantas pastillas, el nivel de fármacos en sangre bajará y el virus “aprenderá a reconocer” los medicamentos, se hará resistente y dejará de estar bajo control. La CV subirá y nos tendrán que hacer pruebas para averiguar qué otra/s combinaciones podemos usar. Ten en cuenta que las combinaciones disponibles no son infinitas y si hacemos resistencias a varias combinaciones podemos encontrarnos sin opciones de tratamiento cómodas y con pocos efectos secundarios.

Es importante que hables con tu médico/a o con el educador/a par si encuentras dificultades en tomar-te la medicación tal y como te han indicado. Tu salud está en juego.

AYUDAS PARA TOMAR LA MEDICACIÓN CORRECTAMENTE

Algunas ideas tienen que ver directamente con la toma de la medicación pero otras tienen que ver contigo, lo que sabes del VIH, tu modo de vida y entorno social.

¿Cómo puedo llevar control de la toma de mi medicación?

Usar pastilleros, un diario de tomas, unir actividades de la vida diaria con la toma de la medicación (por ejemplo a la hora del desayuno, comida..., o a la hora de acostarse), aplicaciones móviles, etc. son modos

08

de conseguir que incorporemos la toma de medicación en nuestra rutina y que llevemos un control efectivo de la toma de los medicamentos.

No estoy solo/a: Los grupos de ayuda y de encuentro.

En ocasiones se añaden otros factores a que tengamos mala adherencia. Es posible que nos sintamos tristes y solos/as, con la creencia de que no hay nadie con quien compartir nuestras preocupaciones en torno al VIH, ya sean amistades o familia. Estos sentimientos pueden afectar a la manera en que nos tomamos la medicación.

Es importante que hables con tu médico/a y tu educador/a par.

El/la médico/a verá si es necesario prescribirte algún tratamiento para mejorar tu estado de ánimo.

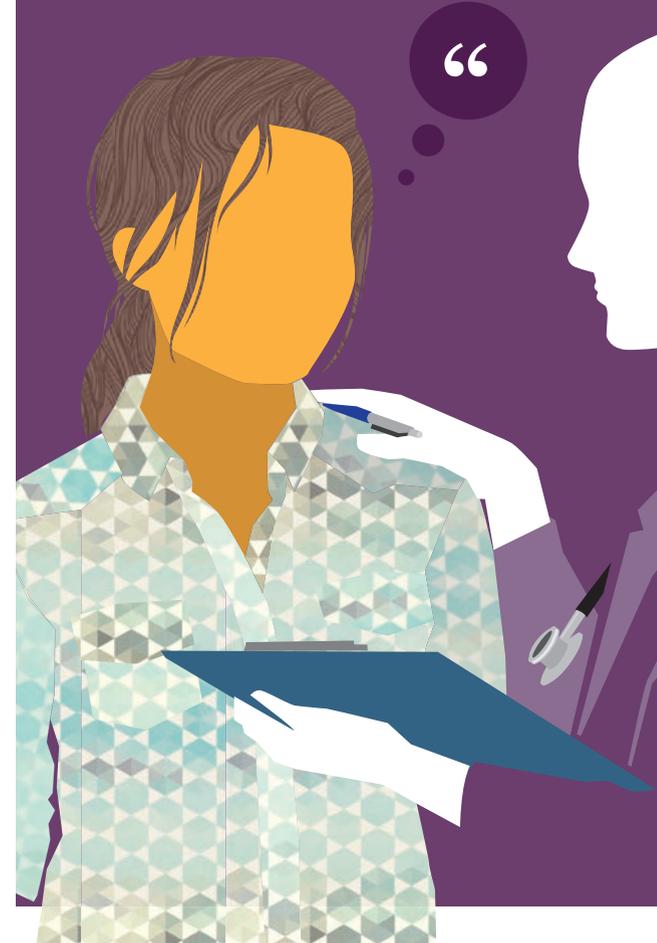
El par te comprende porque ha estado ahí y ha podido superarlo, es una persona cercana que puede ayudarte a que superes estos sentimientos que son abrumadores.

Conocer a otra persona con el VIH, saber cómo vive su día a día, sus dificultades, triunfos y experiencias. Poder compartir tus dudas y conocer mejor qué significa para tu vida tener el VIH y cómo poder disfrutar de una vida plena, son el primer paso para poder vivir con el VIH de forma saludable, tanto en el campo físico como en el campo emocional.

Hay numerosas organizaciones que tienen grupos de ayuda o de encuentro, donde podrás conocer a personas que viven experiencias parecidas a la tuya.

En esta dirección web encontrarás un directorio para localizar una asociación cercana a ti. <http://www.cesida.org/quienes-somos/organizaciones/>

ASPECTOS BÁSICOS SOBRE TRATAMIENTOS Y ADHERENCIA



01

ASPECTOS BÁSICOS SOBRE TRATAMIENTOS Y ADHERENCIA

¿QUÉ ES EL TRATAMIENTO ANTIRRETROVIRAL (TAR) Y COMO FUNCIONA?

Son fármacos que hacen que el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) no pueda reproducirse en nuestro organismo, bloqueando las distintas etapas de su reproducción en los linfocitos CD4 que son parte de nuestras defensas (sistema inmunitario).

¿Todos los tratamientos son iguales?

En la actualidad hay muchos tratamientos disponibles. Algunos combinan varios fármacos en la misma pastilla y suelen tomarse una vez al día. Tu médico/a te habrá prescrito un tratamiento adecuado para ti dependiendo de tu estado de salud: Carga Viral del VIH (CV), número de CD4 que tienes, si has tomado antes o no antirretrovirales, si tienes activa la hepatitis B y/o tienes alguna otra enfermedad...

“ No todos los tratamientos son iguales. Es muy importante seguir la pauta de tratamiento tal y como te la han prescrito. No te saltes dosis ni tomes menos pastillas ”

RECUERDA

02

¿Y si me cuesta tomarme la medicación porque se me olvida o me resulta difícil el horario?

Es importante que hayas comentado a tu médico/a y educador/a por a grandes rasgos tu modo de vida para encontrar una combinación que se ajuste perfectamente a ti. Recuerda que de momento va a ser una medicación para toda la vida, por lo tanto, debe de ser además de efectiva una combinación que no trastorne tus hábitos diarios.

“ Habla con tu médico/a y con tu educador/a para ver cuál es la combinación que mejor se ajusta a tu modo de vida ”

RECUERDA

MIS ANALÍTICAS. CARGA VIRAL Y CD4

¿Son verdaderamente necesarias tantas analíticas y pruebas?

Si estás recién diagnosticado/a habrás comprobado que te han realizado numerosas pruebas médicas y analíticas. No te asustes, es el mejor chequeo que te han podido realizar durante años y proporcionará al profesional médico información muy valiosa de cuál es tu estado de salud.

Al principio las analíticas se realizan con mayor frecuencia, cada 3 meses aproximadamente. Las analíticas son para comprobar si el tratamiento está funcionando correctamente, es decir, conseguimos bajar enormemente la cantidad de virus en tu sangre, conseguimos que tus defensas se recuperen, y comprobamos que tus valores sanguíneos y renales están bien (niveles de glucosa, lípidos, glóbulos rojos y blancos, el hígado, el riñón, etc.).

03

¿Qué significa estar indetectable y por qué es tan importante?

El objetivo del tratamiento es que tu Carga Viral (CV) baje tanto que no la puedan medir los test actuales.

Cuando está por debajo de 50 copias/mL decimos que tu CV es indetectable. Con la CV indetectable y con el paso del tiempo tus defensas (CD4) comenzarán a subir y a estabilizarse en un número suficiente y normal para protegerte de infecciones oportunistas.

Además estar indetectable hace prácticamente imposible que puedas transmitir el VIH a otras personas y eso da mucha tranquilidad, ¿verdad? Si quieres saber más sobre esto tu médico/a y educador/a par te pueden informar.

Si tu CV permanece indetectable y el resto de analíticas (hemograma y bioquímica) están bien, probablemente volverás a consulta cada 6 meses. Eso es buena señal. Quiere decir que todo va bien y funciona correctamente.



04

INTERACCIONES DEL TAR CON OTROS MEDICAMENTOS, PLANTAS Y DROGAS

¿Puedo tomar mis otras medicinas/plantas medicinales sin problemas?

Si estás tomando algún otro medicamento (medicamentos para aumentar la erección o similares, antidepresivos, medicación para la tensión o el colesterol...) o usando alguna planta medicinal para mejorar tu bienestar, es muy importante que se lo comentes al médico/a y al par.

Muchos fármacos antirretrovirales (FAR) tienen interacciones cruzadas con algunas de las sustancias arriba mencionadas. Esta interacción puede hacer que tu tratamiento ARV no funcione correctamente, tu virus puede crear resistencias y tener un fallo virológico (FV). También puede suceder que se potencien los efectos de la sustancia que tomes, aumenten sus efectos secundarios y puedas tener problemas.

¿Y las drogas y anabolizantes también?

Si consumes algún tipo de sustancia (anfetaminas, cocaína, opiáceos, alcohol, hachís...) o si estás pensando en comenzar un ciclo de anabolizantes para potenciar y mejorar tu masa muscular, debes comentarlo con tu médico/a, quién te podrá decir si hay algún tipo de problema con estas sustancias y la medicación que tomas. Seguir sus consejos puede salvarte la vida y ahorrarte malos viajes y rollos.



Coordinadora estatal de VIH y sida

C. Juan Montalvo, 6
28040 Madrid
Tel.91 522 38 07

www.cesida.org

CON LA COLABORACIÓN DE:



Janssen no ha intervenido en la elaboración de los contenidos de este material.

CON EL AVAL CIENTÍFICO DE:



Plan Nacional sobre el Sida

05

FORMAS DE AFRONTAR EL ESTIGMA

Las personas con el VIH podemos hacer frente al estigma de diversas formas. Decidir usar unas u otras estrategias depende de cada situación, puesto que todas tienen sus ventajas e inconvenientes.

Un primer grupo de estrategias que se pueden usar tienen el objetivo de que quien te ha rechazado cambie su forma de actuación. Entre ellas está la posibilidad de que puedas hablar con quien que te ha tratado de forma injusta o diferente y pedirle que cambie su forma de actuar. Generalmente para utilizar esta estrategia es bueno que te comuniques con asertividad, es decir, expresando tu opinión y sentimientos y defendiendo tus derechos sin agresividad. El apoyo de pares y de otros/as profesionales puede ayudarte a mejorar tus habilidades de comunicación y tu asertividad.

Si estás viviendo una situación de discriminación o de vulneración de tus derechos también tienes diferentes medios y procedimientos legales para protegerte. Si estás en esta situación busca apoyo y asesoramiento para valorar si te decides por este tipo de acción. Existen asociaciones que te pueden dar información y asesoramiento legal. Además hay personas con el VIH que prefieren usar algunas estrategias que sirvan también para mejorar la situación de todo el colectivo que vive con el VIH, es decir para que disminuya el sentimiento de rechazo y la discriminación de todas las personas con el VIH en conjunto. La principal manera es implicarse en el mundo asociativo y abogar por la defensa de los derechos de las personas con el VIH a través de diferentes acciones. Estas personas generalmente tienen un mayor crecimiento personal y sienten una mayor autorrealización. Sin embargo, es cierto, que esto conlleva la necesidad de dedicar tiempo y energía a estas tareas. Puedes preguntar al par que te apoya por las ventajas de este tipo de actuaciones y valorar si algún día te interesaría implicarte.

06

También puedes usar otras otras estrategias que te ayuden a regular tus emociones. Las técnicas de pensamiento positivo son muy útiles, así como aquellas que sirven para reducir el estrés como la relajación, meditación, o el yoga por ejemplo. Asimismo, una estrategia muy útil y con grandes beneficios en tu bienestar es el apoyo de otras personas. Además de la familia y de los amigos/as, puede serte de utilidad ponerte en contacto con alguna asociación que tenga grupos u otras actividades con personas con el VIH.

Finalmente, existen estrategias que sirven para evitar ser rechazado/a o discriminado/a. Estas incluyen el hecho de ocultar que se tiene el VIH o evitar las personas o situaciones en las que pienses que puedes ser rechazado/a. Estas estrategias es bueno usarlas cuando se tenga claro que hay una alta probabilidad de que te vayan a rechazar. El miedo al rechazo, como ya se ha mencionado antes, a veces sobre dimensionado, lleva a muchas personas con el VIH a vivir ocultas y aisladas y a auto-excluirse, evitando actividades y situaciones que son necesarias para vivir una vida de calidad (reuniones sociales, trabajo, pareja, etc.). Por eso, está demostrado que a largo plazo estas estrategias perjudican la salud física y psicológica y por tanto la calidad de vida.



¡Ocultar que se tiene EL VIH lleva a muchas personas a vivir ocultas, aisladas y a auto-excluirse!

07

ALGUNAS FORMAS DE HACER FRENTE CON ÉXITO AL RECHAZO

Si has sufrido rechazo o discriminación, puedes intentar cambiar la situación:

Pidiendo de forma asertiva a quien te ha rechazado que cambie su forma de actuar

Poniendo en marcha alguna reclamación o actuación jurídica si te han discriminado

Buscando apoyo de profesionales u ONG para que te asesoren sobre cómo defenderte

Implicándote en ONG que trabajan para defender los derechos de las personas con el VIH

Puedes también utilizar estrategias para sentirte mejor:

Busca alguna forma de regular tus emociones. Existen muchas técnicas que pueden ayudarte: distraerte con lo que te guste, relajarte de diversas formas, buscar pensamientos positivos, etc.

Busca el apoyo de personas queridas para compartir la experiencia y tus sentimientos

Busca apoyo profesional o de pares

08

LA RESILIENCIA

La resiliencia es un proceso que ocurre cuando una persona se enfrenta a una adversidad y es capaz de sobreponerse, adaptarse y experimentar un crecimiento personal. Personas que han sobrevivido a traumas físicos o con enfermedades crónicas, a menudo relatan haber encontrado un significado positivo a su experiencia y verla como algo que les ha aportado beneficios y aprendizaje. Esto ocurre también con el VIH aunque el proceso es más difícil por los desafíos sociales que tiene esta infección. Sin embargo, las personas con el VIH que llegan a experimentar este crecimiento personal tienen mejor salud y calidad de vida. Desarrollar resiliencia es importante porque marca la diferencia entre sucumbir a la enfermedad o adaptarse y crecer viviendo con el VIH.

Para recorrer el camino hacia la resiliencia, es decir, adaptarte al VIH y experimentar crecimiento personal, hay varios pasos importantes. Lo primero será buscar la motivación interna suficiente para vivir y buscar el apoyo de otras personas. Revelar que tienes el VIH a personas que merezcan la pena y que te apoyen es un paso fundamental hacia el crecimiento, así como buscar apoyo para mejorar tu autoestima y disminuir los síntomas de auto-estigma que puedas tener. También es importante que te cuides física y psicológicamente, dado que así controlarás tu salud. Tus cuidados, buscar el apoyo de otras personas e ir adquiriendo conocimientos sobre tu proceso de salud te ayudarán a recuperar el control de tu propia vida. Finalmente, implicarte activamente en la defensa de tus derechos y de los/as demás puede ser determinante de que logres ser una persona con el VIH que se ha adaptado y ha crecido con su experiencia.

DESAFÍOS SOCIALES DE VIVIR CON EL VIH: ESTIGMA Y RESILIENCIA



01

DESAFÍOS SOCIALES SOCIALES DE VIVIR CON VIH: ESTIGMA Y RESILIENCIA

EL ESTIGMA ASOCIADO AL VIH EXISTENTE EN ESPAÑA

Estudios realizados por la Sociedad Española Interdisciplinaria del Sida muestran que todavía existen prejuicios en la población española hacia las personas con el VIH. Aunque es importante señalar que las actitudes han mejorado en los últimos años y que no todas las personas rechazan por igual ni con la misma intensidad. De manera general podríamos decir que aproximadamente un 29% de la población intentaría evitar el contacto con una persona con el VIH. El porcentaje de personas con actitudes discriminatorias más graves no supera el 14%. Las personas con actitudes más negativas son personas de mayor edad, con creencias más conservadoras y también con un menor nivel educativo.

El hecho de que el VIH sea una infección estigmatizada depende de una serie de circunstancias. Una de las más importantes es que todavía hay bastantes personas en la sociedad que tienen creencias equivocadas sobre la forma en que se transmite el VIH y piensan que se pueden infectar por prácticas como beber del mismo vaso o utilizar el mismo baño. También el hecho de que el VIH haya sido una infección grave, que estuvo asociada con la muerte de forma estrecha en los primeros años, influye en que la población tenga miedo y prefiera mantenerse apartada de las personas con el VIH. Además, una parte de la población (aproximadamente entre un 15 y 17%) culpabilizan a las personas con el VIH por haber contraído la infección. Esto es así porque sigue habiendo estereotipos (es decir que se sigue pensando que el VIH solamente afecta a ciertos

02

grupos de personas) y porque se sigue moralizando sobre cuestiones relacionadas con el sexo o con las drogas. Finalmente, se ha visto que el contacto de la población con personas con el VIH es muy bajo, es decir, que casi nadie conoce a ninguna persona con el VIH. Los estudios muestran que si hubiera un mayor contacto la población podría aumentar su nivel de conocimiento y vencer sus miedos y prejuicios. Lo cierto, es que muchas personas con el VIH ocultan su condición precisamente para protegerse de un posible rechazo, lo que hace difícil que exista ese contacto.

EL AUTO-ESTIGMA Y LA AUTOESTIMA

Debido al estigma asociado al VIH, muchas personas que viven con la infección interiorizan o hacen suyas las creencias y las reacciones negativas que tiene parte de la sociedad hacia el VIH, y desarrollan sentimientos negativos sobre sí mismas. Se pueden sentir culpables, deprimidas, tener sentimientos de inferioridad, vergüenza, miedo extremo a sentirse rechazadas, miedo a establecer relaciones afectivas o sexuales por temor al rechazo o a la transmisión del VIH, etc.

Es importante saber que estos sentimientos son producto de los pensamientos y creencias negativas que una persona con el VIH puede tener debido a lo que sabe, lo que ha oído, lo que han dicho o lo que ha experimentado sobre el estigma asociado al VIH. Además, hay personas con el VIH que tienen una percepción equivocada del grado de rechazo que hay en la sociedad y a menudo piensan que es mayor de lo que en realidad es. Este pensamiento les lleva a concluir de forma equivocada que no tienen ninguna posibilidad de establecer relaciones basadas en la aceptación y en el respeto. Son estos pensamientos los que influyen en que se tengan esos sentimientos negativos sobre sí mismos. La realidad es otra puesto que una persona con el VIH no es culpable, ni

03

es inferior a nadie, ni debe sentir vergüenza por motivo de la infección. El VIH es un problema de salud, no una característica de personalidad de la que avergonzarse.

El auto-estigma (o estigma internalizado) tiene consecuencias negativas importantes en las personas con el VIH, porque pueden afectar negativamente a su salud física, psicológica y calidad de vida. Así pues, es importante tratar de detectarlo y afrontarlo. Si detectas alguno de sus síntomas pide ayuda a tu educador/a de pares o a algún/a profesional.

En cualquier caso, siempre es de utilidad darse auto-mensajes positivos. Aquí tienes algunos ejemplos, aunque es bueno que busques los tuyos propios:

EJEMPLOS DE AUTO-MENSAJES POSITIVOS

Es normal que tengan miedo por ignorancia

Seguramente no he hecho nada que ellos/as no hayan hecho

Si alguien me rechaza por tener el VIH probablemente esa persona no merezca la pena

No necesito que todo el mundo me quiera

También existe gente que no rechaza a las personas con el VIH, así que debo rodearme de quienes me den afecto

Tengo vida y ganas de vivirla

Hay muchas cosas que puedo hacer

Soy una persona digna de amor

04

El auto-estigma y la baja autoestima están muy relacionados. La autoestima es la valoración que hacemos de nosotros y nosotras mismas. La alta autoestima se asocia a sentimientos de valía personal y de respeto a uno o a una misma. La autoestima se desarrolla desde la infancia y en ella influyen situaciones complicadas que podemos estar atravesando. Los síntomas de la baja autoestima incluyen autocrítica excesiva, dependencia, excesiva necesidad de aprobación, desesperanza, depresión, culpa, ansiedad, aislamiento, abandono, entre otros muchos síntomas y sentimientos.

Si detectas que tienes algunos de estos síntomas de baja autoestima sería bueno que buscaras apoyo de profesionales y de pares puesto que hay métodos para mejorarla.

ALGUNAS FORMAS DE MEJORAR LA AUTOESTIMA

Convierte tus pensamientos negativos en positivos (por ejemplo “no puedo hacer nada” “tengo éxito cuando me lo propongo”)

No pienses que porque hayas tenido experiencias negativas todas van a ser igual en el futuro

Céntrate en lo positivo

Hazte consciente de los logros o éxitos que has tenido en la vida

No te compares con otras personas, todos/as somos diferentes y tenemos cualidades distintas

Confía en ti mismo/a y actúa de acuerdo a lo que pienses sin preocuparte por la aprobación de los/as demás

Acéptate cómo eres

Esfuézrate siempre por mejorar



Coordinadora estatal de VIH y sida

C. Juan Montalvo, 6
28040 Madrid
Tel.91 522 38 07

www.cesida.org

CON LA COLABORACIÓN DE:



Janssen no ha intervenido en la elaboración de los contenidos de este material.

CON EL AVAL CIENTÍFICO DE:



Plan Nacional sobre el Sida

05

EL RIESGO DE LA PRÁCTICA SEXUAL

Penetración anal

La práctica sexual con más riesgo para la transmisión del VIH es la **penetración anal** sin preservativo. El riesgo es más elevado para la persona que es penetrada que para la que penetra.

- Si la persona que penetra tiene el VIH, el virus contenido en semen y líquido preseminal se puede transmitir a través de heridas y rozaduras producidas durante la penetración. El riesgo aumenta si hay eyaculación en el interior, pero igualmente existe aunque no la haya.
- Si la persona penetrada tiene el VIH, las secreciones de la mucosa rectal también pueden transmitir el VIH a la persona que penetra cuando esta entra en contacto con el glande, uretra y el interior del prepucio.

Penetración vaginal

Durante la **penetración vaginal** sin preservativo, el riesgo es mayor para la persona penetrada que para quien penetra.

- Una persona con el VIH puede transmitir el virus durante la penetración vaginal cuando su semen o el líquido preseminal entran en contacto con el tejido mucoso del interior de la vagina. El riesgo aumenta para la persona penetrada si hay eyaculación, pero igualmente existe aunque no la haya.
- Una mujer con el VIH puede transmitir el virus durante la penetración vaginal cuando sus fluidos vaginales entran en contacto con el glande, interior del prepucio o uretra de la persona no infectada.
- Mantener una flora vaginal normal, con lactobacilos y pH bajo reducen para la mujer el riesgo de infectarse si no usa preservativo, pero no se trata de una protección eficaz.

06

- Para la mujer, el riesgo de infectarse es mayor durante la fase del ciclo menstrual que da inicio tras la ovulación y que se prolonga hasta el día anterior del siguiente ciclo menstrual por los cambios en el grosor del tejido cervical y de las secreciones vaginales.

Sexo oral

Se considera que practicar una felación, el cunnilingus y el rimming (sexo oroanal) a una persona con el VIH sin protección tiene un riesgo muy bajo pero no cero. Durante el sexo oral la persona cuya boca entra en contacto con las mucosas y fluidos genitales es quien asume el riesgo de contraer el VIH.

- Durante la **felación**, el riesgo para la persona que la realiza existe si hay eyaculación en la boca, en especial si tiene una mala salud dental, heridas o llagas en el interior de la boca, que puedan servir de entrada al virus. La transmisión del VIH sin eyaculación, sólo a través de líquido preseminal, es altamente improbable.
- La transmisión del VIH a través del **cunnilingus**, al entrar en contacto los fluidos vaginales con la boca de la persona que lo realiza es posible, pero es muy poco probable.
- El **rimming** es una práctica sexual con riesgo casi inexistente para la transmisión del VIH, aunque teóricamente, si hay sangre en el recto –por ejemplo tras una penetración- puede darse la posibilidad de transmisión.
- El VIH no se transmite a través de la saliva por lo que recibir una felación, un cunnilingus o sexo oroanal de una persona con el VIH no entraña ningún riesgo de transmisión. Si existiera sangrado en las encías, ese riesgo puede aumentar, pero en la práctica no se conocen casos de transmisión de el VIH de esta manera.

07

Penetración con dedos y/o puño vaginal y anal

La **penetración de dedos** y el *fisting* o **penetración de mano y puño** en el ano o en la vagina, son prácticas sexuales que no tienen riesgo en sí mismas. Pero aumentan el riesgo de que transmita el VIH si tras practicarlas se penetra sin preservativo.

Compartir juguetes sexuales

Compartir juguetes sexuales (dildos, vibradores, etc.) para la penetración anal y vaginal tiene riesgo de transmisión del VIH, ya que pueden arrastrar fluidos como secreciones anales y vaginales y ponerlas en contacto con las mucosas del interior del ano o la vagina de la otra persona. Sin embargo, ésta no parece ser una forma eficaz para la transmisión del VIH.

CARGA VIRAL (CV)

- La CV es uno de los aspectos más relacionados con el riesgo de transmisión del VIH.
- La primoinfección es un momento crítico ya a pesar de tener una CV muy alta no hay en general conciencia de estar infectado o infectada, por lo que quizá no se tomen medidas preventivas.
- La mayoría de las personas en tratamiento reducen su CV en fluidos hasta niveles de indetectabilidad. Pero es importante saber que la CV no es igual en todos los fluidos corporales, aunque por lo general haya una buena similitud.
- Sin embargo, la existencia de otras ITS y otros factores pueden hacer que la CV en semen, fluidos vaginales y anales, los fluidos implicados en la transmisión sexual del VIH, sea más alta que la CV en sangre. Por ello, muchas personas cuyas analíticas de CV son indetectables aún podrían transmitir el VIH.

08

NÚMERO DE PAREJAS SEXUALES

Es posible que hayas oído que reducir el número de prácticas de riesgo, la frecuencia de exposición al VIH y el número de parejas sexuales pueden servir para reducir el riesgo de contraer y transmitir el VIH.

Pero en realidad, lo que puede suponer un riesgo no es tanto el número de parejas sexuales que tengas como el número de veces que tengas relaciones sexuales desprotegidas con ellas.



SEXUALIDAD Y VIH



01

PROMOCIÓN DE LA SALUD SEXUAL Y PREVENCIÓN

¿DE QUÉ DEPENDE LA TRANSMISIÓN DEL VIH DURANTE LAS RELACIONES SEXUALES?

Para valorar el riesgo de que se transmita el VIH durante una relación sexual desprotegida se deben tener en cuenta los siguientes aspectos:

DIFERENCIAS BIOLÓGICAS

En general, la transmisión del VIH a través de la penetración vaginal o anal sin preservativo es más probable desde la persona que penetra a la que es penetrada. Esto se explica por varios motivos:

Tejidos mucosos expuestos

La mucosa cérvico-vaginal y la del recto son más extensas que la del glande del pene y el interior del prepucio. Además si existe eyaculación, el tiempo en el que el VIH contenido en el semen puede permanecer en el contacto con los tejidos anales y vaginales puede llegar hasta 3 días.

Rozaduras y microheridas

En muchas ocasiones, aunque no sean visibles, se suelen producir rozaduras y microheridas durante la penetración, sobre todo en la anal, si no se emplea lubricante. Esas heridas suponen una puerta de entrada al virus. Por ello, es importante emplear lubricantes hidrosolubles que reducen el riesgo de que se produzcan heridas y pueden hacer la penetración más placentera.

02

Inmunológicos

Una de las proteínas empleadas por el VIH para infectar sus células diana es el correceptor CCR5. En el caso de las mujeres, este correceptor se encuentra con más frecuencia en los CD4 del tejido cervical que en los del prepucio.

Ciclo menstrual

Durante la tercera fase del ciclo menstrual, el grosor del tejido vaginal se ve afectado, lo que representa una mayor vulnerabilidad para la mujer que puede durar entre 12 y 14 días.

Edad

En el caso de las mujeres, durante la juventud es más fácil que se produzcan microheridas durante la penetración. Tras la menopausia el tejido del interior de la vagina suele adelgazarse y presentar sequedad e irritación. En este caso, los lubricantes hidrosolubles pueden ser una buena solución.

Sociales y culturales

En el caso de las relaciones heterosexuales, el sistema patriarcal perpetúa la desigualdad de poder entre hombres y mujeres. Para muchas mujeres, los imperativos de género les impiden percibirse como vulnerables frente al VIH y poder proponer estrategias de protección. El aislamiento, la dependencia y la violencia de pareja son los máximos exponentes de la vulnerabilidad de las mujeres frente al VIH.



03

PRESENCIA DE INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

Algunas ITS como el herpes o la sífilis causan ulceraciones en los genitales o en el recto, mientras que otras, como la gonorrea, chlamydia, o trichomonas vaginalis pueden provocar molestias y dolor al orinar, y producir secreciones. El virus del papiloma humano puede provocar el crecimiento de verrugas en la zona genital. La mayoría de las ITS también pueden infectar la cavidad bucal y faríngea.

¿Por qué tener una ITS facilita infectarse también por el VIH?

- Cuando se produce una infección de transmisión sexual nuestro sistema inmunitario produce un proceso inflamatorio que puede causar síntomas como enrojecimiento, hinchazón y dolor. El sistema inmunitario a continuación activará linfocitos y los enviará a la zona genital en la que se produjo la infección para combatirla. Al haber más presencia de linfocitos, aumenta el número de células diana para el VIH, que podrá infectarlas y diseminarse al resto del organismo.
- Además, las ulceraciones producidas por ITS en la zona genital, anal o bucal facilitan que el VIH entre en nuestro organismo.

¿Por qué tener una ITS facilita que pueda transmitir el VIH?

- Porque al producirse una infección, el sistema inmunitario recluta más linfocitos hacia la zona donde se ha producido. Algunas de esas células están ya infectadas por el VIH, por lo que aumenta la presencia del virus en la zona genital facilitando su entrada en los fluidos genitales (semen, fluido vaginal y rectal).
- Además, el VIH se replica más rápidamente en los linfocitos que ya han sido activados por medio de la respuesta inflamatoria que tiene lugar cuando nos infectamos por una ITS.

04

De ahí la importancia de protegerse de las ITS a través del uso del preservativo. Igualmente en caso de notar cualquier cambio en nuestros genitales o fluidos, molestia, picor o dolor, es importante acudir cuanto antes a un centro sanitario o un centro especializado en ITS para recibir un diagnóstico y tratamiento.

PROBABILIDAD ESTIMADA POR ACTO DE ADQUIRIR LA INFECCIÓN POR EL VIH DE UNA FUENTE INFECTADA (adaptado de MSSSI, 2015)

Exposición sexual	Probabilidad estimada por acto
Riesgo considerable	
Sexo anal receptivo (ser penetrada/o) con eyaculación	0,8% - 3%
Riesgo bajo	
Sexo vaginal receptivo (ser penetrada) con o sin eyaculación	0,05% - 0,8%
Sexo anal receptivo (ser penetrada/o) sin eyaculación	0,05% - 0,8%
Sexo anal insertivo (penetrar)	0,05% - 0,8%
Sexo vaginal insertivo (penetrar)	0,05% - 0,8%
Felación con eyaculación en la boca (2)	0,05% - 0,8%
Riesgo mínimo	
Felación sin eyaculación (2)	0,01% - 0,05%
Cunnilingus (2)	0,01% - 0,05%
Riesgo despreciable /nulo	
Besos, caricias, masturbación, contacto de secreciones con piel íntegra	<0,01%



Coordinadora estatal de VIH y sida

C. Juan Montalvo, 6
28040 Madrid
Tel.91 522 38 07

www.cesida.org

CON LA COLABORACIÓN DE:



Janssen no ha intervenido en la elaboración de los contenidos de este material.

CON EL AVAL CIENTÍFICO DE:



Plan Nacional sobre el Sida

SITUACIÓN LABORAL

Tu situación laboral no tiene por qué verse afectada si no tienes síntomas debido a la enfermedad. Si participas en un estudio clínico, es importante que valores si el calendario de visitas propuestas se ajusta a tu realidad cotidiana, y eso incluye de forma especial el trabajo si estás en activo.

Algunas personas deciden comunicar su diagnóstico a los/as responsables en el trabajo y eso puede facilitar el seguimiento médico. Sin embargo, comunicar el diagnóstico en el entorno laboral no es frecuente por temor a consecuencias negativas, represalias o juicios de valor. Valora bien tu situación y evalúa que puede traerte más ventajas o inconvenientes.

En la actualidad no hay ninguna profesión que no pueda desempeñarse si se cuida bien la infección por el VIH. Afortunadamente, haber podido lograr que las personas dejen de transmitir el virus al estar con carga viral indetectable ha supuesto también un avance en la posibilidad de que muchas carreras profesionales puedan desarrollarse sin los temores que antes existían como por ejemplo aquellas relacionadas con temas médicos.

Respecto a la movilidad geográfica, desgraciadamente, aún hay países donde no está permitida la entrada de personas con este diagnóstico. Es importante poder abrir otros escenarios y, si te cuesta mucho hacerlo, reflexiona por qué para ti es importante y por qué te obsesiona algo que no puede ser. Tal vez haya algunas otras dificultades que vivas en relación a tu enfermedad y sobre las que debas pensar.

En la actualidad la vida laboral puede iniciarse o proseguir sin ninguna limitación, considerando siempre de qué forma puede compatibilizarse con el cuidado de la salud.

• ¿Viviré tanto tiempo como una persona no infectada?...

Esta pregunta puede hacer reflexionar sobre hasta qué punto te centras en el momento presente, y qué valor le das al futuro. En la actualidad una persona con buen control de su salud puede tener una esperanza de vida como la de otra persona no infectada pero no está libre de cualquier cosa que el futuro depare, ¡como todos las demás!

• ¿Por qué yo salí adelante y otros/as no?...

Esta pregunta llega cuando eres una persona que fue diagnosticada hace muchos años, cuando el VIH era una enfermedad mortal. Es bueno que reflexiones sobre aquello que hizo que salieras adelante, todas las estrategias buenas que hay en ti para afrontar momentos difíciles.

¿Por qué tengo esta infección?

¿Cuánto tiempo viviré o cuándo voy a morir?

¿Qué me va a pasar?

¿Tú también tienes?

¿Por qué me pasó a mí?

¿Cómo puedo transmitirlo a otras personas?

¿Puedo explicar mi situación a mis amigos/as?

¿Dejaré de trabajar algún día?



VIH Y REDES SOCIALES

Internet se ha convertido en un elemento indispensable en nuestras vidas y cualquier cosa relacionada con nuestra salud es también buscada y cuestionada allí.

Algunas recomendaciones útiles en el uso de Internet y las redes sociales son:

- En internet encontrarás mucha información relacionada con el VIH y su cuidado. Mucho de lo que encuentres puede ser realmente útil. Sin embargo, es posible que encuentres también información que no ha sido bien contrastada. Es recomendable que cualquier información que pueda interesarte o te genere dudas la compartas con tu médico/a o educador/a par.
- Participar en chats o foros puede permitirte conectarte con otras personas que tienen la infección. A veces es más fácil compartir aspectos privados e íntimos gracias al anonimato que da internet. No olvides que cada persona hace su camino y que lo que es bueno para uno puede no serlo para otro. Mantén siempre una actitud de crítica positiva frente a cualquier comentario u opinión.
- Si usas las redes sociales para encontrar parejas sexuales, valora si eso puede llevarte a situaciones de riesgo para tu salud. Si crees que puedes vivir una sexualidad sana encontrando compañeros/as sexuales por esta vía, sigue adelante. Sin embargo, si esta práctica se asocia a situaciones en que tu salud puede estar en riesgo deberías intentar resolver este problema. Si no puedes hacerlo solo/a, te animamos a que pidas ayuda externa.

Reincorporación al mundo laboral

Tener un trabajo supone disponer de unos ingresos económicos, sentir que contribuyes al funcionamiento de la sociedad y poder relacionarte con personas diferentes, entre otras ventajas. Sin embargo, tener una enfermedad crónica puede suponer un obstáculo para incorporarse o reincorporarse al mundo laboral. En la actualidad, una gran mayoría de personas recibe su diagnóstico en una fase temprana, sin síntomas. Si ese es tu caso, las posibilidades laborales dependerán de tus recursos, con independencia de tu condición de persona con el VIH.

Si tienes síntomas u otros problemas de salud además del VIH, reincorporarse al trabajo puede ser muy difícil ya que la situación es de base muy precaria.

Muchas personas siguen ocultando su enfermedad a su entorno laboral. Las citas médicas suponen entonces una dificultad, así como otros actos que pudieran derivarse del cuidado de salud. La visibilidad del VIH en el mundo laboral es aún una tarea pendiente y una responsabilidad de toda la sociedad.

EL TRABAJO DESDE LA DISCAPACIDAD

A efectos médicos y legales, la infección por el VIH no resulta discapacitante en una gran mayoría de casos. Aquellas personas que sí tienen una discapacidad relacionada con el VIH tienen el derecho a acceder a empresas con responsabilidad social.

Si ese es tu caso, te recomendamos que tengas una adecuada evaluación de tu grado de discapacidad así como una buena orientación sobre sus posibilidades.

Si tienes otros problemas de salud relacionados o no con la infección por el VIH debes aportar informes de cada una de ellos elaborados por tu especialista de referencia. La tarea y asesoramiento del/la trabajador/a social es fundamental en este proceso.

ENTORNO SOCIAL Y AFECTIVO



01



ENTORNO SOCIAL Y AFECTIVO

COMUNICAR EL DIAGNÓSTICO

Ocultar la infección a todo tu entorno puede resultar realmente duro. Sin embargo, comunicar el diagnóstico a otras personas sigue siendo tarea difícil. Si has recibido tu diagnóstico recientemente es aconsejable que antes tengas una información básica y clara sobre tu estado de salud. Esto te permitirá colocarte en una posición más serena y responder mejor a las preguntas que puedan surgir.

R

Algunas reflexiones que te pueden resultar útiles cuando piensas en compartir el hecho de tener el VIH son:

¿Por qué quiero informar sobre mi infección por el VIH a esa persona?

¿Hay beneficios en que se lo diga?

¿Es esa persona buena hablando sobre emociones?

¿Cómo me gustaría que reaccionara?

¿Qué haré si no reacciona de la forma en que me gustaría o espero?

¿Puedo confiar en que no lo compartirá con otra persona?

02

En el caso de que tu hijo/a tenga la infección por el VIH, podría descubrirlo por accidente, adivinarlo, o que tú se lo dijeras en algún momento de forma poco adecuada de la que pudieras arrepentirte más tarde. Si te estás planteando hablarle sobre ello estaría bien planificar de alguna manera cómo decírselo, aunque no llegues a hacerlo.

P

Algunas preguntas frecuentes en los niños y las niñas al comunicarles el diagnóstico por el VIH, son:

¿Por qué tengo esta enfermedad?

¿Cuánto tiempo viviré o cuándo voy a morir?

¿Qué me va a pasar?

¿Tú también lo tienes?

¿Por qué lo tienes?

¿Puedo transmitírselo a otras personas?

¿Puedo explicarlo a mis amigos/as?

¿Dejaré de tenerlo algún día?

Si se trata de preadolescentes o adolescentes, hay preocupaciones que pueden resultar especialmente difíciles, como es el caso de la sexualidad. Pero es importante pensar que tendrás una gran oportunidad para ayudarles a poder construir unas bases de educación sexual adecuadas.

03

LAS RELACIONES

Es posible que tras el diagnóstico de VIH la mirada que tienes sobre ti mismo/a y sobre los/as demás cambie, así como tu forma de relacionarte con otras personas.

Dentro de tu familia puedes sentir que te tratan como alguien enfermo/a, vulnerable. Esto puede deberse a una genuina preocupación por parte de las personas que te quieren. En otras ocasiones, tras recibir el diagnóstico uno/a puede sentirse como la "oveja negra" de la familia, alguien que ha hecho algo que no está bien. Es importante que reflexiones en la idea de que independientemente de cómo nos vean el resto de personas, nuestras actitudes pueden modificar esta mirada así como la forma en que somos tratados/as.

En el caso de las parejas, pueden aparecer emociones relacionadas con la culpa, la victimización... Muchas de estas emociones son realmente tóxicas para tu bienestar y para la salud de la pareja. Te recomendamos que busques ayuda externa si en la pareja no camináis en la misma dirección de cuidado de vuestra salud o si hay emociones que te hacen daño y no conseguís relacionaros de otra forma.

Una de las áreas en las que pueden producirse más cambios debido a la presencia del VIH es la sexualidad. En etapas iniciales tras el diagnóstico puede producirse una inhibición del deseo, muy a menudo por temor a transmitir la infección o por sentimientos de culpabilidad. Es importante que no te sientas mal por ello. Cuando tu carga viral sea indetectable o si ya lo es podrás ponerte en una posición más tranquila frente a los/as demás. Piensa que es un proceso de adaptación. Tómate el tiempo que necesites para ir reencontrándote de nuevo con tu deseo sexual.

04

Si transcurre el tiempo y sientes que evitas acercarte más a la gente, que pones una barrera para que las relaciones puedan avanzar, sobre todo en el tema de la pareja, debido a tener el VIH, te aconsejamos que busques ayuda externa para intentar solucionarlo.

CONSTRUCCIÓN Y PROYECCIÓN DE FUTURO

En tu camino con el VIH es posible que alguna vez te hayas hecho alguna de estas preguntas:

• No tengo pareja, ¿podré tenerla algún día?...

A veces podemos sentir el VIH como un elemento que condiciona la aceptación y el rechazo de los/as demás. Es importante que te plantees tu visión sobre la enfermedad y hasta qué punto puedes hacer juicios de valor negativos sobre ti como persona que vive con esta infección. En ocasiones proyectamos sobre los/as demás nuestra propia visión y prejuicios. Esta pregunta permite hacer un trabajo personal sobre esa visión.

• ¿Podré tener hijos/as algún día?...

Es una pregunta frecuente en personas jóvenes y abre las puertas a abordar aspectos educativos sobre la infección. Actualmente, siguiendo buenos controles de salud, la maternidad y paternidad son posibles en el camino de una persona con el VIH.

• ¿Envejeceré antes que las demás personas?

Es posible hacerse esta pregunta a raíz de informaciones aparecidas en los últimos años. Es cierto que algunos problemas de salud típicos de hacerse mayor, como la enfermedad cardiovascular y pérdida de densidad ósea (osteoporosis), pueden aparecer en una etapa más temprana. Algo valiosísimo que puedes hacer es crear y mantener unos buenos hábitos de salud, ya que se ha visto que pueden contribuir a la no aparición o retraso de estos problemas.



Coordinadora estatal de VIH y sida

C. Juan Montalvo, 6
28040 Madrid
Tel.91 522 38 07

www.cesida.org

CON LA COLABORACIÓN DE:



Janssen no ha intervenido en la elaboración de los contenidos de este material.

CON EL AVAL CIENTÍFICO DE:



Plan Nacional sobre el Sida