

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