

## RECIÉN DIAGNOSTICADO



Recibir un diagnóstico de VIH puede ser una experiencia dura. Muchas personas pueden sentirse bloqueadas ante la incertidumbre que les plantea esta nueva situación. Sin embargo, cada vez hay más datos esperanzadores que animan a adoptar una actitud positiva frente a la enfermedad.

Muchos estudios apuntan a que la esperanza de vida de la mayoría de las personas con VIH diagnosticadas y tratadas es muy similar a la de la población general. Por este motivo, conocer a tiempo que vives con VIH te puede ayudar a mantener o mejorar tu salud en el futuro.

Hay algunos consejos que te pueden resultar útiles en esos primeros momentos como por ejemplo:

### 01 TÓMATE TU TIEMPO

Muchas personas necesitan asumir la nueva situación y el impacto que puede tener en su vida, en su familia o en el trabajo. En muchos casos implica plantearse si quieres contarlo y a quién. Todo esto puede llevarte un tiempo. No te sientas presionado a tomar decisiones inmediatamente.

### 02 HABLA CON OTRAS PERSONAS CON VIH

Conocer las experiencias de otras personas con VIH puede ser muy útil y tranquilizador. Recuerda que nos estás solo/a: muchas personas entienden perfectamente lo que estás sintiendo en estos momentos.

### 03 INFÓRMATE SOBRE EL VIH Y LA ENFERMEDAD

La información médica sobre el VIH avanza muy rápidamente. Por ello, resulta aconsejable obtener información actualizada y rigurosa procedente de fuentes de confianza. Dosificarte la información puede ser una estrategia para no sentirte abrumado los primeros meses.

### 04 ACUDE A LAS CITAS MÉDICAS

Las primeras semanas y meses resultan fundamentales para conocer cuál es el estado de tu salud y el de la infección por VIH. Para ello, tendrás que acudir varias veces al hospital para realizar diferentes pruebas y análisis. No saltarse ninguna cita resulta fundamental en esta primera etapa.

### 05 BUSCA APOYO EMOCIONAL

Muchas personas no pueden superar por sí mismas el impacto que el VIH tiene sobre sus vidas. No sientas vergüenza por recurrir a profesionales que proporcionan apoyo emocional y psicológico. Infórmate de los recursos sanitarios y comunitarios que ofrecen este tipo de apoyo de forma gratuita en tu ciudad.

### 06 BUSCA APOYO SOCIAL

Hay personas que viven situaciones personales complicadas que podrían empeorar tras recibir el diagnóstico de VIH. Si ese es tu caso, puedes hablar con tu médico o con el personal de enfermería para que te deriven al trabajador social del hospital o a una ONG.

### 07 ADÁPTATE A LA NUEVA SITUACIÓN

Hay muy pocas cosas a las que tendrás que renunciar por tener VIH. Podrás seguir trabajando, practicando sexo, haciendo deporte, viajando, saliendo con tus amigos e incluso tener hijos si lo deseas. Infórmate del impacto que puede tener el VIH en tus actividades habituales y cómo adaptarte a ello. Verás que te resultará más fácil de lo que te imaginas.



**GTT-VIH**  
GRUPO DE TRABAJO SOBRE  
TRATAMIENTOS DEL VIH  
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO

SUBVENCIÓN



Generalitat de Catalunya  
**Departament de Salut**  
PROGRAMA DE PREVENCIÓ I ASSISTÈNCIA  
DE LA SIDA



FOR SOLIDARIEDAD  
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Secretaría del Plan Nacional sobre el Sida

Ajuntament de Barcelona

ÀREA DE QUALITAT DE VIDA,  
IGUALTAT I ESPORTS



Diputació  
Barcelona  
ÀREA DE BENESTAR SOCIAL

COLABORA



ETIS  
SERVICIO FEDERAL DE  
INMIGRACIÓN I SALUT



¿TIENES DUDAS  
SOBRE EL TEMA?  
PREGÚNTANOS

Tel. 93 458 26 41  
consultas@gtt-vih.org