

Anunciar que vives con VIH (o revelar el estado serológico) es una cuestión compleja y puede generar ansiedad por el miedo a la respuesta que obtengas. Es muy distinto comunicárselo a tu jefe que a tus padres, hijos o hermanos, o que contárselo a tu pareja o parejas sexuales. En España, no es obligatorio comunicar el estado serológico y es siempre una opción personal.

Con todo, decirselo a la persona adecuada puede ser una experiencia muy enriquecedora. Esta ficha no pretende indicarte qué hacer, sino únicamente sugerir algunos aspectos a tener en cuenta por si decides dar el paso. Sobre las implicaciones de comunicar tu estado serológico a profesionales de la salud, puedes consultar la ficha [Infovihtal 24 Revelar el estado serológico](#).

¿Debería decir que tengo VIH?

Antes de comunicar a alguien tu estado serológico, es recomendable reflexionar sobre los siguientes puntos:

- **Por qué quieres decirlo;** es preferible hacerlo únicamente si estás seguro de que va a reportarte algún beneficio.
- **Cómo reaccionará la persona;** puede que tengas que enfrentarte a sus prejuicios morales o a sus miedos y falsos mitos sobre el VIH o la sexualidad.
- **Si la persona podrá mantener la confidencialidad,** es decir, si crees que se lo puede contar a otras personas sin tu permiso.
- **Cómo lo dirás;** procura hacerlo cuando te sientas preparado, trata de normalizar la enfermedad y no sentirte culpable por ello.
- **Cuándo lo dirás;** intenta encontrar el momento más idóneo y el espacio más confortable posible.
- **Si acabas de recibir el diagnóstico,** puede que necesites un tiempo para asimilarlo tú mismo/a antes de comunicarlo a otras personas.

¿Es una buena idea?

Recuerda que, en última instancia, la decisión será tuya y, para tomarla, puede ser de utilidad valorar tus necesidades, inquietudes y expectativas.

Aspectos positivos

- Es posible que consigas comprensión y apoyo que te ayuden a llevar mejor la situación.
- Podrías hablar abiertamente sobre temas que son importantes para ti.
- No tendrías que ocultar que tienes VIH o mentir acerca de tu salud.
- Tus parejas sexuales podrán tomar decisiones con conocimiento de causa.

Aspectos negativos

- Puede que la gente reaccione de forma hiriente, poco amable o incluso con agresividad.
- Te expones al rechazo o trato discriminatorio de otras personas.

- Puede que te sometan a juicios, preguntas o comentarios impertinentes.
- Hay personas que se pueden quedar preocupadas o desconcertadas, y que seas tú quien tenga que darles información y apoyo.

Decirlo a tu familia o amigos

Mantener en absoluto secreto una noticia tan importante puede llegar a ser agobiante. La decisión de comunicar a nuestros amigos o familiares que vivimos con VIH dependerá del tipo de relación y grado de confianza que tengamos con ellos. Puedes empezar por pensar quién de tu entorno más cercano te ha ayudado en el pasado o si es una persona que te acepta, te quiere, respeta tu privacidad, es sensata y de fiar.

En algunas culturas y familias puede ser muy difícil hablar sobre el VIH, sobre todo por la falta de información, temores infundados o prejuicios. En alguna ocasión, hay personas que, al revelar su estado serológico, han sido objeto de agresión o maltrato; si eres mujer y vives una relación de maltrato, o piensas que decir que tienes VIH a tu pareja puede ocasionar situaciones de violencia (agresiones físicas, insultos u otras formas de violencia), puedes recurrir al teléfono gratuito 016, donde proporcionan información, asesoramiento y atención en más de 50 idiomas.

Si valoramos decirlo a nuestros/as hijos/as, seguramente nos asalte la duda de si podrán mantener la confidencialidad en la escuela, en la calle o con otros familiares. Los/as niños/as son muy perceptivos y es muy probable que ya sepan que algo ocurre. Dependiendo de su edad, se pueden dar algunas explicaciones básicas, claras, y añadir más detalles a medida que pasa el tiempo.

Decirlo a tus compañeros/as de piso

Puede ser difícil mantener los medicamentos, las citas médicas o los períodos de enfermedad en secreto para las personas con las que compartimos piso. Según el grado de confianza, podemos optar por contarle abiertamente o hablar de una dolencia crónica -sin mencionar el VIH-. Recuerda que las decisiones sobre salud son tuyas y no estás obligado a decirlo si no confías en estas personas.

Convivir con personas sin VIH no debería implicar para ellas ningún riesgo de infección, si se conocen las vías de transmisión y se aplican las medidas preventivas oportunas (para más información sobre cómo se transmite el VIH, puedes consultar Infovihtal 64 Transmisión del VIH). Incluso habiendo un contacto estrecho (por vía sexual o sanguínea), si estás tomando tratamiento anti-retroviral y tu viremia es indetectable, el riesgo de transmisión es prácticamente nulo.

La mayoría de personas de nuestro entorno quedan más confortadas cuando les contamos que estamos recibiendo un buen seguimiento médico, que nos cuidamos o que sabemos dónde conseguir apoyo.



grupo de trabajo sobre
tratamientos del VIH
contact@gtt-vih.org
www.gtt-vih.org
Barcelona (España)

POR FAVOR, FOTOCÓPIALO Y HAZLO CIRCULAR

Subvencionado por:



Colaboran:

