

Programa ConVIHviendo para personas LGTBI+ con VIH  
en la Comunidad de Madrid  
COGAM Colectivo LGTBI+

**EQUIPO DE LA CAMPAÑA REDUCCIÓN DEL ESTIGMA:**

**Fotógrafos:**

Juan José Arias Pulgarín  
H. Oswaldo Vegas Aru

**Vídeos y edición audiovisual:**

Jeremy Marquez Pichardo

**Maquillador:**

Daniel Pérez Pérez

**Asistente de maquillaje:**

Javier Domínguez Martín

**Diseño y maquetación del informe:**

Daniel Quintero Pernía

**INFORME TÉCNICO Y ENCUESTA DE CALIDAD DE VIDA:  
COGAM COLECTIVO LGTBI+**

Alesya Beneroso Lara  
Emilio de Benito Cañizares  
Mario Blázquez Díez  
Almudena Calvo Mateo  
Mario Domene Toledo  
Marco Gamboa Acuña  
Raúl García Esteban  
Arancha Ramil Redondo  
Guillermo Rodríguez Gonzalez  
H. Oswaldo Vegas Aru  
José Vela Martín

Si eres persona **LGTBI+** con VIH o familiar y necesitas cualquier tipo de ayuda puedes contactarnos a través de los siguientes medios:

[sexhealth@cogam.es](mailto:sexhealth@cogam.es)  
602251553

**Calle de la Puebla 9, 28004 Madrid, España.**  
**Metro: Gran Vía, Tribunal, Callao y Noviciado.**

Descarga el informe completo a través del siguiente código QR:



“SINNUDOS”  
Campaña de reducción  
del Estigma 2023



Este documento presenta los datos más reseñables de la encuesta que ha evaluado la **calidad de vida** de las personas con **VIH** que formaron parte del programa **"ConVIHviendo"** de **COGAM**, en la Comunidad de Madrid durante el año 2022. Los datos extraídos del informe se complementan con imágenes de la campaña de reducción del estigma **"SINNUDOS"** llevada a cabo por COGAM en el año 2023.



En el siguiente QR puedes disfrutar del documental **"SINNUDOS"** disponible en Youtube.



"Ganarle al estigma del **VIH** significa plantearse nuevas estrategias, más información y todas las alianzas posibles".

Gracias a todas las personas que participaron, voluntarias, modelos, activistas, entre otros.

#### H. Oswaldo Vegas Aru Técnico del programa ConVIHviendo



Fotografía Juan José Arias Pulgarín

#### 1. El estigma hacia las personas con VIH sigue siendo percibido como un problema

El **73,1%** de los individuos que han participado en la encuesta sigue experimentando la persistente estigmatización de las personas con VIH. De hecho, este resultado se posiciona como el menos alentador entre todas las métricas de calidad de vida que se han evaluado. Esto podría explicar por qué muchas de las personas que participaron en la encuesta optan por no compartir su seroestatus en su **entorno laboral** u otras áreas de sus vidas. Este hallazgo destaca la necesidad urgente de abordar y combatir el estigma en la sociedad para asegurar un entorno más inclusivo y apoyar a las personas con VIH en su búsqueda de **una vida plena y sin discriminación**.



Fotografía Juan José Arias Pulgarín

## 2. La mayoría de las personas con VIH prefiere que esto no se sepa en su entorno laboral

Las personas encuestadas citan que **temen ser juzgadas, estigmatizadas y discriminadas** en el lugar de trabajo, si se revela su condición. Esto incluye la preocupación de ser despedidos, excluidos o tratados de manera diferente por compañeros y empleadores. En definitiva, sufrir discriminación.



Fotografía Juan José Arias Pulgarin

Los **grupos de ayuda mutua** del programa **ConVIHviendo** tienen el propósito de proporcionar apoyo emocional, compartir conocimientos y experiencias, alcanzando objetivos comunes de superación y bienestar. Éstos funcionan dos veces por semana, los **miércoles** a las 19:30 y los **viernes** a las 18:00, durante todo el año. Los participantes han manifestado experimentar una mejora sustancial en su calidad de vida, atribuyendo ésta al valioso respaldo de sus compañeros, al compartir experiencias similares, fomentando la empatía y la comprensión mutua, creando un entorno de apoyo libre de juicios, sirviendo como fuente de inspiración y motivación, al mostrar que es posible lograr cambios positivos en sus vidas.



Fotografía H. Oswaldo Vegas Aru

El programa "**ConVIHviendo**" se presenta como una iniciativa orientada a ofrecer atención integral a las personas LGTBI+ con **VIH** en la Comunidad de Madrid. Este programa engloba una variedad de recursos especializados, que son de carácter confidencial y se ofrecen de manera gratuita. Entre estos recursos se encuentran: apoyo emocional, asesoría jurídica y sexológica, acceso al tratamiento y servicios sociosanitarios, asesoría farmacéutica, nutricional y orientación para personas usuarias de Chemsex.

Estos servicios y recursos se alinean con el propósito fundamental del programa, que es garantizar que las personas LGTBI+ con VIH en la Comunidad de Madrid reciban un enfoque completo y holístico que aborde tanto sus necesidades médicas como psicosociales, con el fin de mejorar su calidad de vida y bienestar.



### 3. Un alto porcentaje de las personas con VIH que han participado en la encuesta han experimentado o presenciado discriminación en su ámbito laboral

Este dato (**58,2%**) arroja indicios sobre un problema importante que persiste en la sociedad y que requiere una atención inmediata. En primer lugar, **la discriminación en el lugar de trabajo** no solo afecta a las personas con VIH a nivel individual, sino que también tiene un impacto en su bienestar emocional y mental. Además, esta discriminación va en contra de los principios de igualdad y no discriminación que deben prevalecer en el lugar de trabajo. Las personas con **VIH** tienen el derecho a trabajar en un entorno libre de prejuicios y de estigmatización.



#### 4. La calidad de vida no se limita solo a la salud física

La calidad de vida de las personas con **VIH** no se encuentra exclusivamente determinada por el acceso y la eficacia de la terapia antirretroviral. En años recientes, ha surgido una creciente preocupación por alcanzar el máximo nivel de calidad de vida, lo cual se ha convertido en una prioridad actual. Dicha calidad puede verse afectada por múltiples factores, tales como el estigma, la inestabilidad económica, el distress emocional, la movilidad geográfica, barreras en el acceso a servicios sociosanitarios, entre otros.



Fotografía Juan José Arias Pulgarin

#### 9. La calidad de vida de las personas que viven con VIH se sitúa en un nivel medio

Según los resultados de nuestra encuesta, la calidad de vida de las personas que viven con **VIH** del programa **ConVIHviendo** se sitúa en un **nivel medio**, siendo la **dimensión social** uno de los **aspectos peor valorados**. Es importante resaltar que muchas personas que conviven con el VIH enfrentan desafíos en su relación con el entorno laboral, en la construcción de redes de apoyo familiares y sociales, así como en su salud mental. Estos resultados subrayan la necesidad de continuar trabajando en la mejora de la calidad de vida de esta población y en la identificación de estrategias que aborden específicamente las áreas en las que se detectan dificultades, con el objetivo de mejorar su bienestar.



Fotografía H. Oswaldo Vegas Aru

## 8. El 61,2 % de las personas considera que no hay suficiente información sobre el VIH

El hecho de que el **61,2%** de las personas considere que no hay suficiente información sobre el VIH indica una carencia significativa en la conciencia pública. Esto destaca la importancia de mejorar la difusión de información precisa y actualizada sobre el VIH a través de diversas plataformas, incluyendo internet y las redes sociales.

Llama la atención que el acceso a internet y la presencia en redes sociales no se traduzca en un mayor conocimiento sobre el VIH. Esto podría deberse a la falta de enfoque en la divulgación de información relacionada con el VIH en estas plataformas. Es fundamental que las organizaciones y autoridades sanitarias se esfuercen por utilizar de manera efectiva estas herramientas para educar y concienciar sobre el VIH y reducir el estigma.



Fotografía H. Oswaldo Vegas Aru

## 5. La salud mental es un área de oportunidad y preocupación entre las personas con VIH

El **29,9%** de los encuestados ha experimentado sentimientos de tristeza, ansiedad y desesperanza. Según citan, suele estar relacionado con el **sentimiento de culpa** o la necesidad de contar con una mejor red de apoyo para lidiar con el duelo del VIH y otros procesos relacionados.



Fotografía Juan José Arias Pulgarin

## 6. El 44,8% de las personas con VIH se sienten satisfechas con el apoyo recibido de familiares y amigos

La existencia de una **red sólida de apoyo** y espacios seguros se basa en gran medida en el apoyo del entorno sociofamiliar. No obstante, **este dato resalta una brecha significativa** que suele ser suplida por la red de servicios de apoyo proporcionados por hospitales, entidades comunitarias, grupos de ayuda mutua, entre otros.



Fotografía H. Oswaldo Vegas Aru

## 7. Las personas que migran y viven con VIH experimentan obstáculos significativos en su proceso de desarrollo personal

El **82,3%** de quienes accedieron a los servicios del programa de **ConVIHviendo** en 2022 eran extranjeros. Éstos citaban múltiples barreras de acceso a la atención médica, importantes desafíos sociales y económicos, estigma y discriminación por tener VIH y ser **migrantes**, lo que dificultaba el acceso a servicios de apoyo, atención médica y condiciones de vida precarias que afectaban su salud y bienestar. Entidades comunitarias como **COGAM** desempeñan un papel crucial en la mejora de la calidad de vida de las personas con VIH, brindando acceso a servicios sociosanitarios, asesoría psicológica, apoyo emocional, redes sociales de apoyo y actividades de sensibilización.



Fotografía H. Oswaldo Vegas Aru