

## VIVIR CON VIH: SIGAMOS AVANZANDO

Después del diagnóstico del VIH, de acudir a las primeras consultas médicas, conocer tu estado de salud e iniciar un tratamiento, es posible que te hagas preguntas sobre tu presente y futuro.

Vivir con VIH no significa necesariamente vivir menos ni vivir peor. Bien tratado, con la información adecuada y llevando un estilo de vida saludable, puedes disfrutar de una vida larga y plena, como cualquier otra persona

### ¿QUÉ TENGO QUE SABER?

Los tratamientos actuales son muy efectivos y si los tomas según te indique tu médico/a tienen la capacidad de que el VIH se pueda considerar una enfermedad crónica.

Uno de los mayores éxitos con la toma de la medicación es conocer que indetectable es igual a intransmisible. Esto supone que la cantidad de virus en sangre se reduce hasta niveles indetectables y así se evita la transmisión a otras personas, y no solo eso, sino que además contribuye a la recuperación del sistema inmunológico.

### DECIR QUE TIENES VIH

**Decir que tienes VIH no es obligatorio, es una opción personal.**

El estigma y el miedo a sentirse discriminado o a que otras personas no mantengan la confidencialidad, puede hacer que tengamos dificultades a la hora de decidir a quién contárselo.

Por otro lado, las experiencias que cuentan las personas que tienen VIH cuando deciden compartirlo, son muchas veces positivas, ya que después se sienten acompañadas y les ha supuesto un gran alivio.

### ¿A QUIÉN SE LO CONTAMOS?

**Puedes elegir a quién contar que tienes VIH y también es tu decisión cuándo y cómo lo vas a hacer.**

No es igual contarle en el ámbito familiar, en relaciones de amistad o a tu o tus parejas sexuales o sentimentales.

La decisión de a quién contarle es solo tuya.

Algunas personas solo lo comunican de forma selectiva y a aquellas que les van a aportar beneficios. Es recomendable hacer un trabajo previo para afrontar distintas reacciones, ya que no todas podrían ser como esperabas y todavía existe desinformación, miedo y mitos sobre el VIH.

### Y EL TRATAMIENTO A LARGO PLAZO. ENVEJECER CON VIH

El impacto que tiene el VIH a largo plazo, los tratamientos y sus efectos secundarios y otras enfermedades que pueden ir apareciendo como fruto de la edad, por lo que deben ser tratados en tu relación médico paciente.

Es importante que comuniques tu estado de salud general y no solo aspectos relacionados con el VIH, al personal sociosanitario que te atiende habitualmente.

Las personas con VIH y sus responsables sanitarios deben evaluar el impacto a largo plazo del VIH y los efectos no deseados de los tratamientos que en la actualidad se consideran aceptables.

### PROYECTO DE VIDA

Tu proyecto de vida implica reflexionar sobre tus objetivos y resolver las dudas o preguntas que te vayan surgiendo, para tomar decisiones sobre tu presente y futuro:

En otras palabras, es una invitación a que te permitas y atrevas a soñar a largo plazo, dejando de lado sentimientos o pensamientos negativos, que pueden limitarte y no te dejen visualizar un horizonte, que conecte con lo que es importante y le pueda dar sentido a tu vida.

En lo concreto,

- Establece metas sobre tu cuidado personal y planifica pasos concretos y fáciles de conseguir para ti. Fomenta relaciones saludables con familiares, amigos y parejas ya que establecer una red de apoyo es importante para tu bienestar emocional.
- Identifica oportunidades de empleo o actividades que sean satisfactorias.
- Participa en grupos de apoyo si lo necesitas ya que compartir experiencias y recibir apoyo de otras personas con VIH puede ser de gran ayuda.

**Y, SOBRE TODO, RECUERDA QUE VIVIR CON VIH ES SOLO UNA PARTE DE TU VIDA.**

**NO TE DEFINE POR COMPLETO, PERO SÍ ES UNA OPORTUNIDAD PARA DECIDIR CON CUÁNTO ORGULLO QUIERES SEGUIR VIVIENDO.**

## MIS DERECHOS COMO PERSONA CON VIH

### SON MUCHOS LOS LOGROS CONSEGUIDOS

Conocer nuestros derechos es fundamental, pero si éstos son vulnerados podemos informar a la entidad pertinente, asesorarnos legalmente, denunciar, ponernos en contacto con activistas y entidades comunitarias o emprender acciones legales.

Uno de los avances más importantes en los últimos años ha sido la entrada en vigor de la Ley Integral de igualdad de trato y la no discriminación del 2022, reconociendo el estado serológico como criterio por el cual no se puede discriminar.

Conoce tus derechos:

Clínica Legal de la Universidad de Alcalá de Henares.

[CESIDA.ORG/CLINICALLEGAL/ALFABETIZACION-LEGAL/](https://cesida.org/clinicallegal/alfabetizacion-legal/)

## ¿QUÉ SUELE PREOCUPAR A LAS PERSONAS CON VIH?

Las personas con VIH a menudo pueden experimentar dudas y preocupaciones relacionadas con distintos aspectos de su vida. Por eso, es importante ofrecer información clara y accesible que contribuya a resolverlas.

Tomar decisiones informadas sobre cómo afrontar diversas situaciones cotidianas es clave para cuidar tanto la salud física como mental. Además, tener el control de nuestra vida y nuestra salud es un derecho fundamental que permite proyectar un presente y un futuro dignos, libres de estigma y discriminación.

### LA SEXUALIDAD

**La sexualidad de las personas que viven con VIH no debe verse como un obstáculo para una vida sexual plena.**

Algunas personas con VIH pueden desarrollar actitudes negativas hacia ellas mismas, afectando a su autoestima, llevándolas a asumir riesgos innecesarios, o también puede aparecer una disminución o falta del deseo sexual, o que surja preocupación ante el riesgo de transmitir el VIH a otras personas.

El estigma social y la discriminación asociados al VIH pueden contribuir a estos sentimientos negativos y a la sensación de culpabilidad o vergüenza.

Esto tiene repercusiones en la salud mental que sin lugar a dudas van a afectar a esta y a otras esferas de tu vida.

## ¡RECUERDA!

Tener VIH no debe situarte en una posición inferior en un contacto sexual y/o relación sentimental, ni tampoco en otros contextos de tu vida (laboral, familiar, amistades, etc).

El sexo puede ser muy placentero, puede acercarte a otras personas y satisfacer tus deseos. Esto es una razón de peso para que continúes disfrutando de ello tan a menudo como a ti te apetezca.

Es importante que compartas tus inquietudes y posibles miedos acerca del sexo lo antes posible y así puedas seguir disfrutando de tu vida.

Existen muchas entidades comunitarias que tienen grupos de pares y personas referentes para tratar estos y otros temas y te podrían aportar sus experiencias vitales y servirte de ayuda.

También podrías contemplar la posibilidad de acudir a un especialista de la salud sexual, si algunos malestares físicos y/o emocionales persisten y no encuentras soluciones.

# MÁS ALLÁ DEL DIAGNÓSTICO

## HERRAMIENTAS PARA UNA VIDA PLENA CON VIH

