

Revelar tu estado serológico: ¿Cómo hacerlo?

A la hora de revelar tu estado serológico, cada situación es única y comunicarlo a diferentes personas, como tu familia, amistades o parejas sexuales, puede generar distintas emociones y desafíos.

A tu familia, amistades y personas cercanas

Ocultar una noticia tan significativa puede suscitar una gran carga emocional. En muchas ocasiones, puede ser difícil mantener los medicamentos, las citas médicas o los períodos de enfermedad en secreto. El nivel de confianza y relación que tengas con tus familiares y amistades será clave para decidir si comunicárselo. Es útil considerar a aquellas personas cercanas que nos han apoyado, aceptado, querido y respetado nuestra privacidad, siendo sensibles y confiables.

Dentro de tu contexto cultural y familiar, es posible que existan obstáculos para hablar abiertamente sobre el VIH debido a la falta de conocimiento, miedos infundados o prejuicios existentes. Por lo tanto, **es importante evaluar si el hecho de revelar tu condición serológica podría generarte situaciones dolorosas o violentas.**

Al contárselo a tus hijos, puede surgirse la duda sobre si serán capaces de mantener el secreto en su entorno. Podemos ajustar nuestras explicaciones de acuerdo a su edad, comenzando con conceptos básicos y claros, y luego añadiendo más detalles a medida que crecen. **Es importante adaptar la información según su nivel de comprensión y desarrollo.**

Es importante comunicar que convivir con personas que tienen el VIH no representa ningún riesgo de transmisión para los demás. Por otra parte, la mayoría de las personas en nuestro entorno pueden sentirse más tranquilas cuando les explicamos que recibimos atención médica adecuada, nos cuidamos y conocemos fuentes de apoyo disponibles.



A tus parejas

Revelar tu estado serológico a una pareja puede generar estrés si tú o la otra persona tenéis dudas sobre la transmisión del VIH. Lamentablemente, muchas personas con el VIH han experimentado rechazo debido a esto. Antes de compartir una información tan importante para ti, es importante que consideres por qué deseas hacerlo y qué tipo de relación quieres tener con esa persona.

Es fundamental tener en cuenta que tus parejas sexuales pueden tener expectativas poco realistas sobre el sexo y el VIH, y es probable que no confíen o tengan ideas erróneas sobre la eficacia de los preservativos, lubricantes o sobre el mensaje "Indetectable = Intransmisible" (es decir, que cuando una persona tiene carga viral indetectable gracias al tratamiento, el VIH no se transmite en las relaciones sexuales), a pesar de las evidencias científicas que respaldan esta información.

Muchas personas no ven la necesidad de revelar su estado serológico si el riesgo de transmisión del VIH en sus relaciones sexuales es bajo. Por otro lado, otras consideran que compartir esta información facilita la toma de decisiones informadas sobre el sexo.

Es normal experimentar inseguridad al conocer a alguien por primera vez y preocuparse por cómo anticipar su reacción y si respetará tu privacidad. **Por eso, es importante elegir el momento adecuado para hablar sobre el VIH con las parejas sexuales.** Aunque puede ser difícil abordar el tema al principio de la relación, posponerlo puede generar problemas en el futuro. Algunas personas optan por mencionar el VIH de manera casual al inicio para evaluar la respuesta de la otra persona y, si la reacción es negativa, pueden decidir no continuar y ahorrar tiempo.

Revelar tu estado serológico: ¿Cómo hacerlo?

Si has recibido recientemente el diagnóstico del VIH y ya tienes una relación, surge la pregunta de si debes contárselo a tu pareja o no. Esta noticia puede generar nuevas preocupaciones y tensiones en la relación. Es comprensible que tu pareja se preocupe por su propia salud y quiera hacerse la prueba del VIH o reevaluar el tipo de relación sexual que tenéis. En ocasiones, algunas personas pueden encontrarse que revelar su estado serológico implica enfrentarse a desafíos aún más complicados, como la preocupación por perder su hogar, problemas en la relación o sufrir violencia física o verbal.

Decidir si quieres decir tu estado serológico a parejas sexuales del pasado depende de diversos factores, como la naturaleza de la relación que tuvisteis, el tipo de actividad sexual y si consideras que les gustaría saberlo o si deseas que tomen medidas al respecto. En cualquier caso, aunque resulte complicado, esto puede ayudar a que la persona tome decisiones informadas sobre su salud sexual.

En redes sociales

Muchas personas con el VIH han visto una oportunidad de compartir su estado a través de redes sociales ante un gran número mayor de personas. Si bien puede presentar desafíos y riesgos únicos, muchas de ellas describen el proceso de revelar su estado serológico como empoderador y una forma de activismo que lucha contra el estigma.

Al optar por esta vía de comunicación, puedes determinar la narrativa de cómo hacerlo y la audiencia. Sin embargo, ten en cuenta que una vez compartida la información, probablemente no tengas control sobre qué ocurrirá con ella. Como hemos mencionado, las respuestas pueden ser muy diversas, pero debes considerar que es muy probable que acabes encontrando comentarios estigmatizantes, cotilleos u otras reacciones negativas.



gt grupo de trabajo sobre tratamientos del VIH
ENTIDAD DECLARADA DE UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO



¿TIENES DUDAS
SOBRE EL TEMA?
PREGÚNTANOS
Tel. 93 458 26 41

Descargo de responsabilidad

La información contenida en esta ficha no pretende sustituir la recibida por el médico. Las decisiones referentes a la salud siempre deberían tomarse tras consultar con los profesionales sanitarios. La información médica puede quedar desactualizada con rapidez.

Si te surge alguna pregunta tras leer esta ficha, te aconsejamos hablar con tu médico o enfermera o llamar a gTt-VIH, al 93 458 26 41, para comprobar si existe alguna novedad relevante al respecto.

SUBVENCIONA



POB SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



SECRETARÍA DE ESTADO
DE SANIDAD
DIRECCIÓN GENERAL
DE SALUD PÚBLICA
DIVISION DE CONTROL
DE LOS ESTABLECIMIENTOS
Y LABORATORIOS

Generalitat
de Catalunya

Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya



Diputació
Barcelona

Àrea d'Igualtat
i Sostenibilitat Social



Ajuntament de Barcelona

COLABORA



ETIS
EQUIP DE TREBALL SOBRE
IMMIGRACIÓ I SALUT



eSPiC
Equip de salut
pública i comunitària

www.gtt-vih.org

SI TE HA PARECIDO ÚTIL Y INTERESANTE
EL CONTENIDO, COMPÁRTELO.