

INGLÉS
ENGLISH

FRANCÉS
FRANÇAIS

PORTUGUÉS
PORTUGUÊS

RUMANO
ROMÂNĂ

WOLOF
WOLOF

RUSO
РУССКИЙ



VIH

EDICIÓN 2025

InfoVHtal

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH

Salud mental, migración y VIH



grupo de
trabajo sobre
tratamientos del VIH

ENTIDAD DECLARADA DE
UTILIDAD PÚBLICA
ONG DE DESARROLLO



VIH

Salud mental, migración y VIH

Vivir con el VIH –o tras un diagnóstico reciente– o mudarse a otro país puede generar un gran impacto emocional, y si ambas situaciones ocurren al mismo tiempo, los efectos pueden ser aún más duros.

Aunque hoy en día el VIH permite llevar una vida similar a la del resto de la población, el diagnóstico sigue siendo difícil por el estigma, la necesidad de tratamiento de por vida, el temor al rechazo y las posibles complicaciones médicas.



Por otra parte, irse a vivir a otro país también supone un suceso emocionalmente impactante, un **duelo**, que conlleva un periodo de **adaptación**. En muchas ocasiones, cuando la migración se ha realizado de forma forzosa debido a conflictos, persecuciones o falta de medicación, se produce un **trauma**.

Estas experiencias comparten efectos similares y puede ser necesaria una ayuda externa sobre todo cuando suceden a la vez:

01 Duelo

02 Adaptación

03 Trauma

04 Migración + VIH



Duelo

Es una **respuesta natural y esperable a la pérdida**, que puede provocar tristeza, dolor, ira, frustración, ansiedad, culpa, soledad, confusión, negación...

Pérdidas por la **MIGRACIÓN**

- familia y amigos
- la lengua
- la tierra, el hogar
- el estatus social
- los riesgos legales y administrativo de la migración
- el estatus profesional
- el contacto con el grupo étnico al que se pertenece

Pérdidas por el **VIH**

- la salud
- la visión de futuro
- relaciones afectivas
- confianza en uno mismo
- vida sexual



Adaptación

Tanto la **llegada a un nuevo país como un diagnóstico de VIH suponen un proceso de adaptación importante a una nueva situación.**

Adaptación al **PAÍS DE ACOGIDA**

- crear nuevas redes de apoyo: amigos
- acceso a un nuevo sistema sanitario
- situación socioeconómica inestable
- búsqueda de vivienda y empleo
- expectativas no cumplidas

Adaptación a **VIVIR CON EL VIH**

- estigma
- sentimiento de culpa
- falta de información sobre el VIH
- medicación y visitas al hospital
- ocultar que tienes el VIH



Trauma

Las **experiencias negativas y dolorosas** que una persona experimenta en su vida pueden tener efectos profundos y duraderos sobre la forma en que siente o cómo se comporta. Esto puede acarrear problemas de salud mental a largo plazo.

Traumas relacionados **CON LA MIGRACIÓN**

- guerras
- conflictos políticos
- catástrofes
- inseguridad
- el propio viaje al país de destino
- xenofobia

Traumas relacionados **CON EL DIAGNÓSTICO**

- el propio diagnóstico
- acoso
- persecución
- amenazas de muerte
- discriminación en el entorno sanitario
- falta de medicación



Además, existen determinados **elementos que pueden influir en cómo las personas migrantes afrontan el diagnóstico de VIH.**

Entre otros:

- el grado de **conocimiento e información sobre el VIH**
- las **creencias religiosas** que se tengan
- **el género**, ya que las mujeres suelen experimentar más dificultades

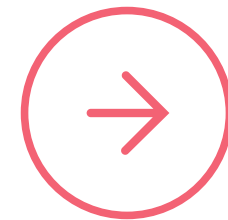
Sabemos lo complicado que puede llegar a ser migrar a otro país teniendo el VIH. Existen numerosas organizaciones que pueden facilitarte herramientas y acompañarte en este proceso.

Estas organizaciones ofrecen apoyo emocional por parte de otras personas migrantes con el VIH que llevan tiempo en España, tratamiento psicológico gratuito y grupos de apoyo con otras personas en tu misma situación.

Si necesitas apoyo acude a alguna asociación de la ciudad en la que residas.



Migración + VIH



Duelo

Duelo migratorio

Pérdida de salud

Adaptación

Condiciones
del nuevo paísAdaptación/Diagnóstico
Tratamiento/Adherencia

Trauma

Diagnóstico
DiscriminaciónPolítica/Serofobia
Homofobia/Persecución

Apoyo emocional

ENTORNO

COMUNITARIO

Pares

Grupo de apoyo

Apoyo psicológico





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



POR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL



Salut/ Agència de Salut
Pública de Catalunya



Diputació
Barcelona

Àrea d'Igualtat
i Sostenibilitat Social



Ajuntament de Barcelona

COLABORA



VH