

INGLÉS  
ENGLISH

FRANCÉS  
FRANÇAIS

PORTUGUÉS  
PORTUGUÊS

RUMANO  
ROMÂNĂ

WOLOF  
WOLOF

RUSO  
РУССКИЙ

VH

EDICIÓN 2025

# InfoVHtal

INFORMACIÓN BÁSICA SOBRE EL VIH



## Afrontar el estigma y la discriminación

gt

grupo de  
trabajo sobre  
tratamientos del VIH

ENTIDAD DECLARADA DE  
UTILIDAD PÚBLICA  
ONG DE DESARROLLO



# Afrontar el estigma y la discriminación

Llegar a un nuevo país y vivir con el VIH al mismo tiempo puede hacerte sentir solo/a, asustado/a o triste. Estos sentimientos son normales. Pueden ser más intensos si alguien te trata de forma diferente, te excluye o te discrimina por tener el VIH. Tu salud puede verse afectada si aceptas como normal los prejuicios o el maltrato. En esta ficha encontrarás ideas sencillas para hacer frente al estigma y la discriminación.

- 01** Antes de empezar: ¿qué es el estigma y qué es la discriminación?
- 02** Reconocer y acceder a apoyos
- 03** Comprender y dar sentido
- 04** Evaluar lo que vives y lo que escuchas
- 05** Aplicar y transformar en acción



01

## Antes de empezar: ¿qué es el estigma y qué es la discriminación?

**Estigma** significa **rechazo, vergüenza o prejuicio hacia una persona por vivir con el VIH**. Puede aparecer en forma de palabras hirientes, miradas de desconfianza o ideas falsas.

**Discriminación** es cuando ese prejuicio se convierte en un **trato injusto o desigual** hacia la persona estigmatizada.

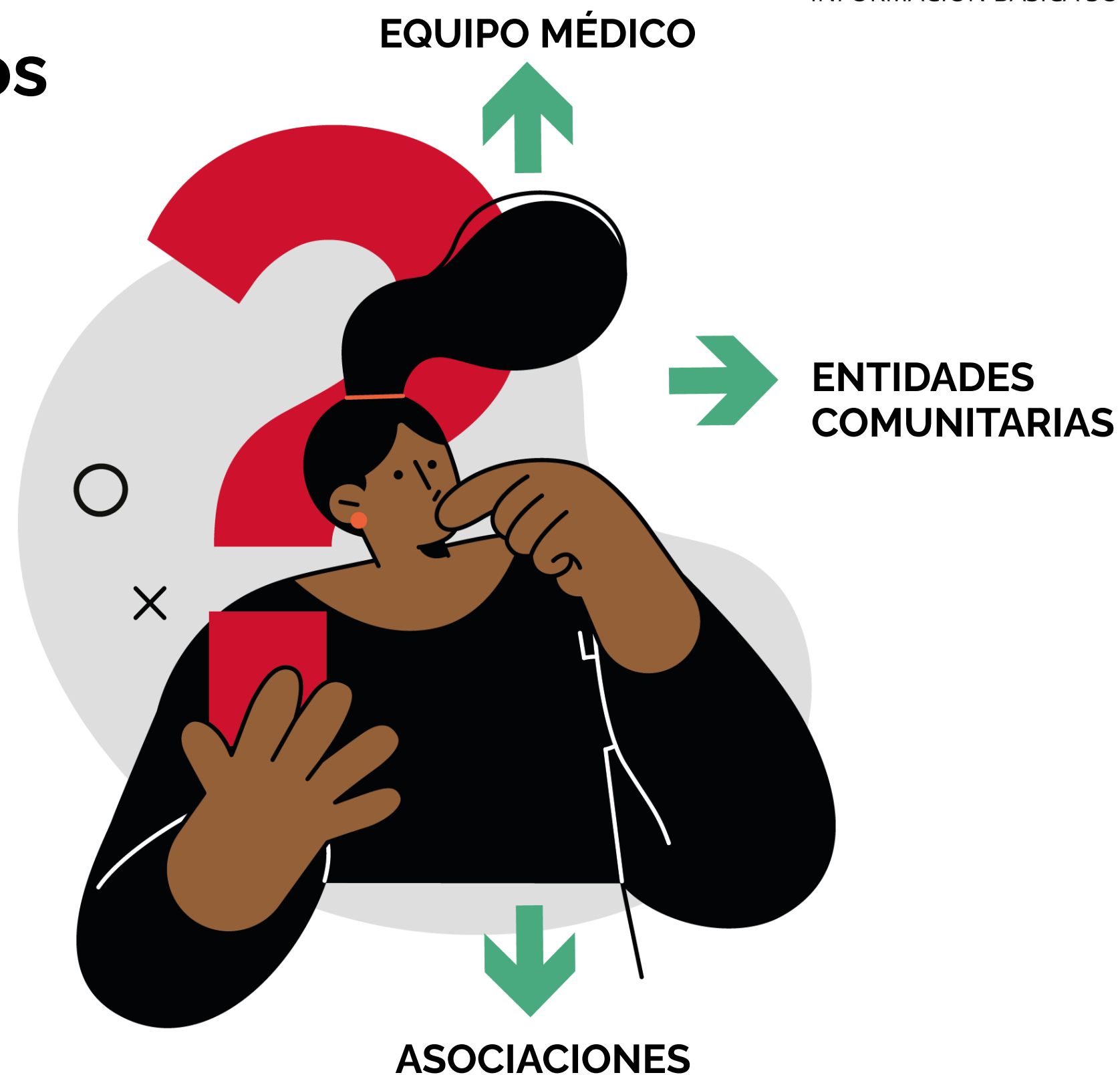


**“El estigma y la discriminación no hablan de quién eres tú, sino de los prejuicios de los demás. Tú mereces respeto y cuidado”.**



## Reconocer y acceder a apoyos

- El primer paso es **saber dónde** acudir.
- **Habla con tu equipo médico** si notas que el estigma afecta tu confianza o tu tratamiento.
- También puedes **acudir a servicios de apoyo psicológico, asociaciones de personas migrantes y entidades comunitarias** que trabajan en la respuesta al VIH.



03

## Comprender y dar sentido

- Entender que **el estigma no es una verdad, sino un prejuicio**, te da fuerza.
- En la consulta médica, **recuerda que el VIH no justifica un trato desigual**.
- A nivel preventivo, **reconocer cómo el miedo al juicio puede alejarte de las pruebas médicas es un paso importante**.

04

## Evaluar lo que vives y lo que escuchas

- **Aprende** a distinguir entre lo que es un consejo médico válido y lo que es un comentario discriminatorio.
- **Evalúa** si lo que escuchas en tu entorno es un mito o un hecho real.
- **Reflexiona** sobre qué redes sociales o amistades te brindan apoyo y cuáles refuerzan el estigma.



05

## Aplicar y transformar en acción

- Practica la **comunicación asertiva** en la consulta.
- Responde con **calma en situaciones difíciles**.
- **Participa en campañas o grupos en defensa de los derechos de las personas con el VIH.**

### ¿Qué es la comunicación asertiva?

- **Hablar claro y con respeto**, defendiendo tus derechos sin agredir ni quedarte callado.
- **Expresarte de manera firme, pero tranquila.**

#### EJEMPLOS



**En la consulta:** “Quiero hacer una pregunta porque necesito entender bien mi tratamiento.”

**Ante un comentario negativo:** “Entiendo lo que dice, pero necesito que me trate con respeto.”



La comunicación asertiva es una herramienta que te da fuerza: te permite proteger tu dignidad y cuidar tu salud al mismo tiempo.



VH





### 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