

TENGO VIH, ¿Y AHORA QUÉ?

Recibir un diagnóstico de VIH puede generar muchas dudas y preocupaciones sobre diversos aspectos de tu vida. Por eso, es fundamental contar con información fiable y útil que te ayude a resolver esas inquietudes, desmitificando creencias erróneas. Así, podrás tomar decisiones informadas y adaptadas a tu propia realidad.

MITOS SOBRE EL VIH

Todavía circulan muchos mitos sobre el VIH, especialmente relacionados con su transmisión a otras personas. Por eso, comprender cómo se transmite el virus es clave para resolver dudas y hacer frente a la desinformación y discriminación.

Para que ocurra una transmisión del VIH, deben cumplirse tres condiciones al mismo tiempo:

- Presencia del virus
- Un fluido que lo transporte (sangre, semen, fluidos vaginales o leche materna)
- Una vía de entrada al cuerpo, como heridas abiertas, mucosas (boca, ano, vagina, ojos) u otras áreas con acceso al torrente sanguíneo.

Si alguna de estas tres condiciones no se cumple, no hay riesgo de transmisión.

Es importante recordar que la saliva no transmite el VIH. Así, actividades como dar un beso, compartir utensilios o usar el mismo baño no representan ningún riesgo.

TRATAMIENTO

El tratamiento del VIH es gratuito en España para todas las personas, sin importar tu situación administrativa.

Iniciar el tratamiento para el VIH en el menor tiempo posible desde el diagnóstico es fundamental para evitar complicaciones futuras.

Como paciente, te atenderán en las Unidades Hospitalarias especializadas en enfermedades infecciosas y que están presentes en todas las comunidades autónomas y otros territorios. El equipo médico te informará sobre las opciones de tratamiento que mejor se ajusten a tu situación y estilo de vida. Esto te ayudará a controlar el VIH en el organismo y contribuirá a fortalecer tu sistema inmunológico.

INDETECTABLE ES IGUAL A INTRANSMISIBLE

Esto quiere decir que, si se mantiene una carga viral indetectable (cantidad de virus en sangre) durante seis meses como mínimo, y sigues con el tratamiento antirretroviral, el VIH es intransmisible, es decir, no se puede transmitir a otras personas.

El tratamiento es muy eficaz y para eso es importante tomarlo siguiendo las indicaciones de tu equipo médico.

PREVENCIÓN DE OTRAS INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ITS)

Sin embargo, vivir con VIH con carga viral indetectable no protege de otras ITS, por lo que te recomendamos usar preservativos (externo/ interno), lubricante, barreras de látex, etc. en tus relaciones sexuales para reducir el riesgo de otras ITS.

VACUNAS RECOMENDADAS PARA LAS PERSONAS CON VIH

Hepatitis B: Se recomienda la vacunación frente a VHB con la pauta habitual de tres dosis: 0, 1 y 6 meses en los HSH no vacunados previamente.

Hepatitis A: Se recomienda la vacunación frente a la HA con dos dosis (primera vacuna y otra a los 6 meses). Cuando sea necesaria también la administración de HB, se puede utilizar vacuna combinada HA+HB con pauta de tres dosis (siguiendo la pauta de 1 vacuna, otra al mes y otra a los 6 meses.).

Virus Papiloma Humano (VPH): Se recomienda la vacunación de los hombres que tienen sexo con hombres hasta los 26 años frente a VPH siguiendo la pauta de tres dosis (1 vacuna, otra al mes y otra a los 6 meses)

Viruela M (Mpox): La vacunación preventiva (preexposición) se realiza en dos pautas con un intervalo de al menos 28 días. También existe la posibilidad de vacunarse como una medida de emergencia (profilaxis post-exposición). Esta se debe realizar en los primeros 4 días tras el primer contacto, aunque puede ser administrada hasta los 14 días.

DERECHO A LA INTIMIDAD

Muchas veces, el miedo a experimentar la discriminación o el estigma es un obstáculo para hablar de forma natural de una ITS.

Ser una persona con VIH visible en diferentes entornos, como el familiar, laboral o social, y poder compartir la propia experiencia de vivir con VIH, es un proceso personal. Cada persona decide a quién y cuándo contar su historia, según lo que considere más adecuado para su bienestar. Para muchas personas, hablar sobre su situación les ayuda a sentirse apoyadas, lo que puede mejorar su bienestar emocional y traerles beneficios en su día a día.

Por norma general las personas con VIH no tienen la obligación de declarar su estado serológico a terceras personas con las que mantienen relaciones afectivas, contractuales o laborales.

En el ámbito laboral, salvo casos muy específicos, las personas con VIH no tienen la obligación legal de informar de su estado de salud, ya que éste pertenece a la esfera privada de la vida de las personas. Es importante conocer que, desde la entrada en vigor de la Ley 15/2022, la empresa no podrá preguntar sobre las condiciones de salud del aspirante a un puesto de trabajo.

La prueba del VIH puede realizarse únicamente cuando has prestado tu consentimiento informado para ello.

Conocer nuestros derechos es importante porque podemos:

- ✓ saber cuándo han sido vulnerados,
- ✓ asesorarnos legalmente,
- ✓ denunciar,
- ✓ ponernos en contacto con activistas y asociaciones comunitarias o emprender acciones legales.

Conoce más sobre tus derechos aquí



APOYO EMOCIONAL

Al recibir un diagnóstico de VIH puedes pasar por diferentes fases. Algunas personas sienten enfado, tristeza o culpa pero, con el apoyo de alguien de confianza o de profesionales, ese proceso puede resultar más llevadero. Muchas personas cuentan que dicho acompañamiento las ha ayudado a aceptar mejor la situación y a seguir adelante con más tranquilidad. Contar con una red de apoyo es vital, ya que se activará en el momento y de la forma en que necesites.

SEXUALIDAD

Vivir con VIH no te impide disfrutar de tu vida sexual y afectiva. Es habitual que, tras el diagnóstico, aparezcan dudas o miedos al pensar en retomar este aspecto de tu vida.

Hablar con claridad sobre lo que sientes, piensas y deseas puede ayudarte a vivir la sexualidad de forma plena, libre y sin prejuicios.

No es necesario afrontarlo en soledad: muchas entidades comunitarias LGTBI+ cuentan con grupos de apoyo y personas referentes con VIH que comparten su experiencia y acompañan de manera cercana. Y si el malestar emocional y/o físico se mantiene, acudir a profesionales en salud sexual puede brindarte el apoyo necesario.

CUIDADOS INTEGRALES

Vivir con VIH siendo indetectable significa poder llevar una vida plena, con la tranquilidad de que se trata de una condición crónica que puede estar bajo control durante muchos años. Aun así, cuidar de la salud no se reduce sólo al tratamiento: Alimentarse bien, dormir lo suficiente, atender al bienestar psicológico, acudir a los controles médicos, comunicar cualquier cambio que experimentes a tu equipo sociosanitario... son todos pasos que ayudan a sentirte mejor en el día a día.

QUE EL VIH NO TE DEFINA

ESTAMOS AQUÍ PARA ACOMPañARTE

Encuentra tu entidad más cercana



FELGTBI+

Federación Estatal de Lesbianas, Gais,
Trans, Biotrasuales, Intersexuales y más



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO
Y AGENDA 2030



FOR SOLIDARIDAD
OTROS FINES DE INTERÉS SOCIAL