



# ¿CÓMO DECIRLE A OTROS QUE USTED ES VIH POSITIVO?

## CUESTIONES A CONSIDERAR

Cuando usted se entera de que es VIH positivo, puede resultar difícil decidir a quién decirselo y cómo hacerlo.

### Contárselo a otros puede ser positivo porque:

- Usted puede sentir el cariño y apoyo que lo ayudarán a lidiar con su salud.
- Usted puede mantener a sus amigos y seres queridos informados acerca de los asuntos que son importantes para usted.
- No tiene que esconder su estado de VIH positivo.
- Puede obtener el cuidado médico más apropiado para usted.
- Puede disminuir las posibilidades de transmitir la enfermedad a otros.
- En varios estados puede ser culpable de una felonía si no dice a un compañero/a que esta infectada con el VIH antes de tener contacto íntimo.

### Contárselo a otros puede ser negativo porque:

- Quizás sea difícil para los otros aceptar su estado de salud.
- Algunas personas pueden discriminar en su contra debido a su estado VIH positivo.
- Usted puede ser rechazado en situaciones sociales o amorosas.

### No tiene que contárselo a todo el mundo.

Tómese su tiempo para decidir a quién contárselo y cómo lo hará. Asegúrese de estar listo antes de hacerlo. **Cuando se lo cuente a alguien, ellos no se olvidarán de que usted es VIH positivo.**

## REGLAS GENERALES

A continuación se listan varias cosas a tener en cuenta si piensa contarle a alguien que usted es VIH positivo:

- **Sepa por qué** quiere contárselo. Sepa qué espera de ellos.
- Trate de **anticipar** sus reacciones. Piense en lo mejor que podría ocurrir. También piense en lo peor que podría pasar.
- **Prepárese.** Infórmese acerca de la enfermedad. Quizás sea conveniente darle artículos para que lea o el número de teléfono de alguna línea de información sobre SIDA a quien le cuente.
- **Obtenga apoyo.** Consulte con alguien en quien confíe y trace un plan de acción.

- **Acepte** sus reacciones. Usted no puede controlar de qué manera reaccionaran otros ante sus noticias.

## SITUACIONES ESPECIALES

**Personas a las que puede haber expuesto al VIH:** puede ser muy difícil contarles sobre su estado a personas que han sido sus parejas sexuales o con quien ha compartido agujas. Sin embargo, es muy importante que ellos lo sepan, de manera que puedan decidir si quieren hacerse un análisis, y si resultan ser positivos, que obtengan el cuidado médico que necesitan. El Departamento de Salud puede informarles a las personas que usted pudiera haber expuesto, sin divulgar su nombre.

**Empleadores:** quizás quiera contarle a su empleador si la enfermedad del VIH o su tratamiento interfiere con su trabajo. Obtenga una carta de su doctor que explique lo que usted debe hacer para mantener su salud (tomar medicamentos, descansar, etc.). Hable con su jefe. Dígale que quiere continuar trabajando pero que necesita cambios en su horario o actividades laborales. Asegúrese de decirle si quiere que mantenga confidencial su estado VIH positivo.

Las personas con discapacidades están protegidas contra la discriminación en el lugar de trabajo bajo la ley ADA (American with Disabilities Act en inglés). Siempre y cuando usted pueda ejercer las funciones esenciales de su trabajo, su empleador no puede discriminar en su contra debido a su estado VIH positivo. Cuando usted solicita un nuevo trabajo, los empleadores no pueden hacerle preguntas sobre su salud o sus discapacidades. Solo pueden preguntarle si usted tiene alguna condición que pudiera interferir con las funciones esenciales del trabajo.

**Miembros de la familia:** quizás sea difícil decidir si contarle a sus padres, hijos u otros familiares acerca de su estado VIH positivo. Muchos temen que sus familiares se enojen o se sientan heridos. Otros temen que no contarle a los familiares debilitará los lazos de la relación e impedirá que usted obtenga el apoyo emocional y el cariño que necesita. Mantener la información en secreto puede ser muy estresante.

Sus familiares quizás quieran saber de qué manera se infectó. Decida si quiere responder a esas preguntas, de qué manera lo hará.

Quizás sea importante para sus familiares saber que usted recibe buen cuidado médico, que se cuida y que tiene un sistema de apoyo.

**Proveedores de servicios de salud:** usted debe decidir si quiere contarle a un proveedor médico, incluso los dentistas acerca de su estado VIH positivo. Si él/ella conoce su estado, debería poder brindarle mejor cuidado médico. Todos los proveedores de servicios de salud deberían protegerse de las enfermedades que sus pacientes tienen en la sangre. Si pudieran entrar en contacto con su sangre, usted puede recordarles que usen guantes.

**Contactos sociales:** las citas amorosas puede ser causa de angustia para las personas VIH positivas. El miedo al rechazo hace que muchos no divulguen su estado VIH positivo. Recuerde que cada situación es diferente y que no tiene que contárselo a todo el mundo. Si usted no va a participar en una situación que pudiera transmitir el VIH, no tiene necesidad de divulgar su estado. Tarde o temprano en la relación, será importante hablar de ello. Cuanto más espere, más difícil le resultará.

**Escuela de un niño VIH positivo:** es mejor tener una buena comunicación acerca del estado VIH positivo de su hijo. Reúnase con el director de la escuela e indague sobre la política y actitud de la escuela frente al VIH. Reúnase con la enfermera y maestra de su hijo. Asegúrese de hablar de los derechos legales a la confidencialidad que tiene su hijo.

## ¿CÓMO OBTENER AYUDA?

Para contarles a otros sobre su estado VIH positivo usted puede obtener ayuda de su asistente social o de los consejeros de la clínica donde se hizo el análisis del VIH.

Actualizada el 12 de abril de 2007