
¿Una persona cercana a ti tiene VIH?

10 consejos para ayudarlo y entenderle

#1 Trátele igual



La persona que conoces **sigue siendo la misma**. No ha cambiado.

#2 No le culpabilices



La persona que conoces **no es culpable de nada**. El VIH no distingue a las personas y le puede pasar a cualquiera. Sin embargo, el estigma afecta gravemente a la salud emocional y la calidad de vida de la persona que tienes a tu lado.

#3 No te creas los bulos



Infórmate bien: no te creas los bulos. El VIH no se transmite compartiendo alimentos ni bebidas, vajilla o utensilios de cocina, ni tocando a otra persona, dándole la mano, abrazándola o besándola.

#4 Busca ayuda



En ocasiones, enterarse de que alguien cercano tiene VIH puede afectarte. **Recorre a especialistas que te ayuden a conocer de verdad** las consecuencias de la noticia y quitarte muchos miedos infundados. Será lo mejor para ti y para esa persona.

#5 No tengas miedo



Si la persona está bien medicada y el virus es indetectable, no transmite el VIH. Así que puedes tener una relación con ella exactamente igual que con los demás.

#6 Escúchale



Habla con esa persona, escúchala. Estate a su lado y muestra empatía para hablar sobre el VIH si él quiere hablar contigo al respecto. Está bien hacer preguntas sobre cómo es vivir con el VIH. Pero, si a esa persona no le apetece hablar, cambia de tema. Recibir un diagnóstico de VIH puede ser una experiencia dura. Muchas personas pueden sentirse bloqueadas ante la incertidumbre que les plantea esta nueva situación. Necesita tu ayuda.

#7 Respeta su intimidad



No le digas a nadie que tiene el VIH. Su estado serológico forma parte de su intimidad y, como la tuya, está protegida por la ley. Así que contándolo a otras personas sin su permiso no sólo estarías traicionando su confianza, si no que además podrías estar cometiendo un delito. Explícale que no romperás la confianza que ha demostrado al decírtelo, ni se lo contarás a otras personas.

#8 Propónle un apoyo



Si parece muy triste o agobiado con lo que le pasa, **propónle hablar con un terapeuta para que lo ayude.** Juntos, pueden explicárselo a su familia. También juntos pueden acudir a un centro de su localidad y preguntar sobre los recursos disponibles para ayudar a personas con VIH.

#9 Anímale, respétale



Anímale a manejar bien su condición de salud, a ser constante en las visitas médicas y con el tratamiento. Pero respeta su libertad y sus decisiones.

#10 Educa



Si la gente dice cosas crueles sobre el VIH de la persona que conoces, **trata de ayudarles a entender lo que significa el VIH.** Tal vez estén actuando así porque no saben qué le ocurre a una persona que ha contraído el VIH ni cómo se transmite este virus.

