
¿Te acabas de enterar de que tienes VIH?

10 consejos para superar la noticia

#1 Respira



Trata de relajarte. Vas a poder llevar una vida normal. La esperanza de vida de la mayoría de las personas con VIH diagnosticadas y tratadas es similar a la de la población general. El VIH no te hace renunciar a las cosas importantes de la vida.

#2 Háblalo



Es bueno hablarlo con tus personas cercanas y parejas. Recibir un diagnóstico de VIH puede ser una experiencia dura. Muchas personas pueden sentirse bloqueadas ante esta situación, y compartir lo que te pasa puede aliviarte. No tengas miedo en pedir ayuda, pero no sientas presión, no hay que tomar decisiones inmediatamente. Los profesionales de la salud son las únicas personas con las que tienes que compartirlo, el resto del mundo puede esperar.

#3 Pide ayuda



Busca ayuda en otras personas con VIH. Recuerda que no estás solo/a: muchas personas entienden perfectamente lo que estás sintiendo en estos momentos. Te ayudarán a manejar tus miedos y dudas. Recurre a profesionales que proporcionan apoyo emocional y psicológico.

#4 Ve al médico



Acude al médico cuanto antes, para comenzar el tratamiento y hacerte el seguimiento. Cuanto antes accedas al TAR, menores serán los efectos que el virus causará en tu organismo y antes también podrás llevar una vida normal y plena. No saltarse ninguna cita médica resulta fundamental. ¡Ah, otra cosa!: No te informes por Google; acude a personal sanitario o a una ONG especializada.

#5 Toma la medicación



El tratamiento es muy eficaz. Pero para garantizar la eficacia de los tratamientos, es esencial la **adherencia**, es decir, tomar las dosis y cumplir las fechas y horarios indicados por tu médico. El tratamiento, por tanto, exige constancia.

#6 Mantente indetectable



Si tomas la medicación bien, estarás **indetectable**, **y por lo tanto intransmisible**: ¡El virus no se transmitirá! El tratamiento impide que el VIH se multiplique en tu cuerpo y reducen al mínimo la carga viral hasta hacerla indetectable.

#7 Puedes tener una vida sexual normal



Tener sexo con una persona con VIH, que esté tratada y que **esté indetectable durante seis meses**, **no tiene riesgo para la transmisión del virus** aunque no uses condón en las penetraciones, aunque haya eyaculación o aunque tengas hijos. Eso sí, no olvides que hay otras ITS.

#8 Puedes tener hijos e hijas como los demás



El VIH no te impide ser madre o padre. Si sigues correctamente tu tratamiento y consigues llevar tu carga viral en la sangre al nivel **indetectable**, **puedes mantener una vida sexual activa sin riesgo de transmitir el virus ni a tus parejas ni al feto**. Gracias a los avances de los tratamientos, hoy puedes tener un embarazo y un bebé sanos por medios naturales. Tus opciones de dar a luz dependerán en todo caso de tu carga viral y de tus circunstancias durante el embarazo. Habla con tu médico sobre tus preferencias y las opciones que más te convienen.

#9 Tienes los mismos derechos que las demás personas

Nadie puede discriminar a una persona con VIH en el mercado laboral, en un seguro, un préstamo, servicios de salud o vivienda, por ejemplo. Lo dice la Constitución en su artículo 14.

#10 Lleva una vida sana, te ayudará

Haz deporte, reduce el consumo de alcohol y sustancias, lleva una dieta equilibrada. Conocer síntomas y factores de riesgo te ayudará a identificar problemas, a tomar tus propias decisiones con criterio y tener mejor calidad de vida.

