

La decisión de decirles a otros sobre su VIH

Decirles a otros que usted tiene VIH puede ser una experiencia atemorizante. Pero también puede ser liberador y hasta mejorar la intimidad con otras personas. A la larga, no es tan duro como la pesada carga de tener que guardar el secreto. Aunque no hay una manera óptima de revelar su estatus, hay algunas cosas que se deben considerar con anterioridad y que podrían ser útiles.

Sopese las ventajas y las desventajas

Una de las razones comunes por la que la gente decide no revelar su estatus es que para otros puede ser difícil aceptarlo; algunos hasta pueden discriminar contra usted debido a éste. La discriminación por parte de los familiares o las amistades puede ser muy dolorosa. La discriminación en el trabajo también puede ser dolorosa, pero además es ilegal.

Las ventajas pueden ser que al compartir su estatus, usted puede sentir un mayor poder personal y promover un nuevo sentimiento de acercamiento con sus familiares, amigos y seres queridos. No ocultar su estatus del VIH a médicos y otros proveedores de atención médica puede ayudarle a asegurar una atención mucho más adecuada. Revelar su estatus también puede reducir el riesgo de transmitir el VIH a otros y conducir a unas relaciones sexuales mejores y más sanas.

A quién decirle

Recuerde que usted no tiene que decirle a todo el mundo, sino solamente a aquellos en quienes usted confía o que por algún motivo deben saberlo. Dese tiempo para determinar cuáles son estas personas y cómo desea decirles.

Algunas veces es más fácil decirle primero a alguien que ya ha pasado por esto, como un amigo o un familiar que tenga VIH, a los miembros de un grupo de apoyo o a alguien que haya revelado tener otra enfermedad seria.

Si no conoce a nadie así, o no tiene acceso a un grupo de apoyo, llamar a una línea de ayuda sobre el VIH y decirle al operador que usted tiene VIH podría ayudarle a romper el hielo. Ellos ya están acostumbrados a este tipo de llamadas y no van a juzgarlo. Es posible que ellos quieran colaborar jugando un papel de




terminado o simplemente escuchándolo, para ayudarle a encontrar el lenguaje y el coraje para decirle a otras personas.

Cuénteles a sus familiares y amigos

Revelar las cosas de una manera saludable es un proceso que puede requerir más discusión y reflexión. Piense que revelar su estatus del VIH es como comenzar nuevos diálogos con otras personas. No sólo ellos van a aprender de usted en este proceso, sino que usted va a aprender mucho sobre sí mismo. El punto de partida puede ser decir algo como: «Tengo algo que decirles: tengo VIH». Pero hay muchas posibilidades de que las cosas no terminen ahí.

Piense sobre dónde quiere decirlo, es decir en un sitio donde se sienta cómodo y seguro. Si es posible planee ir a

 ¿AFRONTANDO NUEVAS DECISIONES?
¿PREGUNTÁNDOSE CUÁL ES EL SIGUIENTE PASO A SEGUIR?
Línea nacional de ayuda sobre tratamientos contra el VIH/SIDA: 1-800-822-7422 (gratis)
10a-4p, de lunes a viernes, hora del Pacífico

La decisión de decirles a otros sobre su VIH

algún sitio seguro, como la casa de un amigo o un grupo de apoyo, después de revelar su estatus.

Considere la posibilidad de traer algunos folletos sobre el VIH o una tarjeta sobre una línea telefónica de ayuda para

el VIH para la persona a quien le usted le está diciendo. Es posible que quieran utilizar estos recursos más tarde. Además, piense si es conveniente traer a otra persona que ya sepa sobre su VIH y que pueda darle apoyo mientras usted habla.

Recuerde que la primera reacción que tengan no va a ser la última. Así como usted, aquellos a quienes usted les importa necesitan tiempo para adaptarse a esta nueva información ¡sea valiente y siéntase orgullosos de la decisión que ha tomado!

Cómo decirles a los niños

Si usted tiene niños, decirles sobre su estatus del VIH puede ser aún un mayor reto, pero también es algo muy gratificante. Como cualquier otro tema espinoso — tales como los cambios del cuerpo, la pubertad y el sexo — las discusiones sobre el VIH, ya sea el suyo propio, el de ellos o el VIH en general, deben ser apropiadas a la edad. “Women, Children and HIV” tiene muy buena información para los padres que necesitan orientación sobre cómo revelar su estatus del VIH. La información puede encontrarse en el sitio web www.pedhivaid.org.



Cómo decirle a su patrón

Usted no tiene que decirle a su patrón que tiene el VIH. La confidencialidad en la información médica es parte de su derecho a la privacidad. La



única situación en la cual un empleado puede necesitar revelar su estatus es al solicitar una licencia por motivos familiares o médicos (Family and Medical Leave). Aun así, la información debe guardarse en un archivo aparte y privado al cual tenga acceso solamente el director de recursos humanos de la empresa. Legalmente, este archivo no puede ser compartido con nadie más. Si lo es, y a raíz de esto existe discriminación, el empleado podría demandar al patrón o empleador. Si tiene alguna duda acerca de revelar su estatus con el fin de obtener beneficios laborales, contacte al consejero sobre beneficios de su empleo, o a un defensor legal o sobre el VIH antes de hacerlo.

Otros recursos

Women, Children & HIV
www.womenchildrenhiv.org

AIDS Legal Referral Panel
www.alrp.org