

# LA DECISIÓN DE DECIRLES A OTROS SOBRE SU VIH



cosas a tener en cuenta al decidir  
si revelar su estado de VIH  
a otras personas en su vida

PUBLICADO POR



OCTUBRE DE 2007



Decirles a otros que usted tiene VIH puede ser algo atemorizante, doloroso y difícil. A la larga, no es tan duro como la pesada carga de tener que guardar el secreto. Uno de los comentarios más frecuentes de las lectoras que responden las encuestas de Wise Words es que deseaban información sobre la mejor manera de revelar su estatus del VIH a sus allegados. Aunque no existe una manera que sea la mejor, 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 transmisión del VIH a otros y puede conducir a unas relaciones sexuales mejores y más sanas.

## **A quién**

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. Dése 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 que tenga VIH, 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 juzgarla, sino a entenderla. Es posible que ellos quieran colaborar jugando un papel determinado o simplemente escuchándola, para ayudarla a encontrar el lenguaje y el coraje para decirle a otras personas.

## Cómo

Soltar las cosas de buenas a primeras es ciertamente una de las maneras de comunicar que usted es seropositiva. Pero revelar las cosas de una manera saludable es un proceso que puede requerir más discusión y reflexión.

Piense que revelar sus estatus del VIH es como comenzar un nuevo diálogo con aquellos a quienes usted más quiere y en quienes más confía. No sólo ellos van a aprender de usted en este proceso, sino que usted va a aprender mucho de sí misma. 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.

Preparar el terreno para hacer su revelación puede marcar una gran diferencia. Piense sobre dónde quiere decirlo, es decir en un sitio donde se sienta cómoda y segura. Si es posible planee ir a algún sitio seguro, como la casa de una amiga 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. No sólo pueden utilizar estos recursos

más tarde, sino que esto ayuda a la otra persona a saber que usted no está sola y que cuenta con apoyo, tanto para usted como para ella. Piense si es conveniente traer a otra persona que ya sepa sobre su VIH.

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



### Cómo decirle 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. El National Pediatric HIV Resource Center 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](http://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 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 (como seguro, incapacidad o licencia médica), contacte al consejero sobre beneficios de su empleo, o a un defensor legal o sobre el VIH antes de hacerlo.



[www.projectinform.org](http://www.projectinform.org)



¡Conéctese a Internet y lea a cualquier hora la información sobre tratamientos desde la privacidad de su hogar!