



¿PARA QUÉ Y PARA QUIÉN?

Recibir un diagnóstico de VIH puede ser una experiencia impactante, llena de preguntas, emociones intensas y miedos sobre el futuro. Este folleto nace precisamente para **acompañarte** en ese primer momento.

¿Por qué lo hacemos?

Sabemos que la **información clara**, el **apoyo emocional** y el **acompañamiento** son aspectos fundamentales en los primeros momentos que reducirán el malestar y te ayudarán a hacer frente al diagnóstico.

Cuando me dieron el diagnóstico, sentí que se me rompía algo por dentro. No sabía qué hacer, ni por dónde empezar. Tener información sencilla, sin juicios, que te abraza y te acompaña, me ayudó a respirar.

Marta, 29 años

¿Para qué?

Para ofrecerte información práctica, sencilla y cercana que te ayude a entender **qué significa vivir con VIH hoy**, cómo cuidar de tu salud física y emocional, y cómo empezar a tomar decisiones informadas sin prisa, pero sin pausa.

¿Para quién?

Para ti, que acabas de recibir el diagnóstico.

Esta guía está pensada para darte calma, orientación y esperanza. No estás solo/a. Muchas personas han pasado por lo mismo y pueden ayudarte a recorrer este camino.

Me costaba entender eso de 'indetectable'. Pensé que era solo una palabra médica. Hasta que vi que significaba salud, vida y libertad. Empecé a tomar la medicación sin fallar, y un día me dijeron: 'Ya no puedes transmitir el virus'. Me puse a llorar en silencio. Fue como volver a nacer.

Luis, 45 años.

CONCEPTOS CLAVE DEL VIH

El **virus de la inmunodeficiencia humana (VIH)** causa una infección crónica que, por el momento, no tiene cura, pero con el cuidado adecuado y el acceso al tratamiento, permite llevar una vida larga, saludable y plena.

El tratamiento que controla el VIH se llama **terapia antirretroviral (TAR)**. Este tratamiento ayuda a reducir la cantidad de copias del VIH en tu cuerpo hasta niveles tan bajos que no se detecta en la sangre. Cuando la carga viral baja a menos de 50 copias/mL, se considera indetectable.

Este estado de indetectabilidad no solo protege tu salud, sino que también significa que **no puedes transmitir el virus a otras personas**. Por eso hoy sabemos con evidencia científica que:

INDETECTABLE = INTRANSMISIBLE (I=I)

Para que el tratamiento sea efectivo, es muy importante seguir siempre las indicaciones del equipo médico, asistir a tus controles de salud y resolver cualquier duda que tengas.

La medicación es una gran aliada en este proceso, y tu equipo de salud y los espacios de apoyo están para acompañarte.

En tus primeras citas escucharás hablar de dos conceptos importantes: la carga viral y los CD4.

- La **carga viral** muestra cuánta cantidad de virus hay en tu sangre. El objetivo deseable es que la carga baje a niveles indetectables.
- Los **CD4** son un tipo de células que forman parte de tu sistema inmunológico. Un buen nivel de CD4 es una señal de que tu cuerpo está bien protegido.

Estos controles ayudan a tu equipo de salud a saber cómo vas y, si hace falta, ajustar el tratamiento para que siempre tengas el mejor cuidado posible.

IMPACTO EMOCIONAL

Tras recibir un diagnóstico de VIH, es completamente normal experimentar una mezcla intensa de emociones. Algunas de las reacciones emocionales más frecuentes incluyen:

- **Miedo:** a la muerte, a la enfermedad, al estigma, a perder el trabajo o a sufrir discriminación.
- **Confusión:** por no entender completamente lo que significa vivir con VIH hoy.
- **Negación:** dificultad para aceptar la noticia o sensación de que "esto no puede estar pasando".
- **Tristeza** intensa o síntomas similares a la **depresión:** una sensación de pérdida o desesperanza, que puede venir acompañada de llanto, apatía o insomnio.
- **Culpa o vergüenza:** por cómo se contrajo el virus o por ideas sociales erróneas sobre el VIH.
- **Rabia:** hacia ti, hacia otras personas o hacia el sistema de salud.
- **Soledad:** por temor a contarle a otros o a sentir rechazo.

En algunos casos, especialmente en los **diagnósticos tardíos** o tras síntomas prolongados, recibir el diagnóstico de VIH puede generar sensación de alivio y tranquilidad por conocer el motivo que provoca el deterioro de salud en el momento del diagnóstico. Esto no significa que el peso emocional sea menor, sino que desaparece la incertidumbre y se comienza un tratamiento con toda la información necesaria para la mejora de la salud.

Es importante validar cada una de las emociones que puedan surgir en este momento. Cada persona vive el diagnóstico de forma distinta, y es normal que sientas algunas o muchas de estas reacciones, ya que forman parte de un proceso de adaptación. Con el tiempo, muchas personas pasan del impacto inicial a una etapa de mayor aceptación, fortalecimiento personal y recuperación del bienestar emocional.

Cuando me dijeron que tenía VIH, no pude ni levantar la mirada. Me sentía sucio, roto, como si algo en mí se hubiera apagado. Me encerré varios días, sin querer hablar con nadie. Tenía miedo, vergüenza... rabia también. Pensé que no iba a poder con esto. Pero con el tiempo, y escuchando a otras personas que también pasaron por lo mismo, algo dentro de mí empezó a cambiar. No fue de un día para otro, pero entendí que no estoy solo, y que esto no me define. Sigo aquí. Vivo. Y con muchas ganas de seguir viviendo.

Alejandro, 35 años.



¿Y AHORA QUÉ?

Conoce tus derechos

- Tienes derecho a recibir atención médica digna y sin discriminación.
- No tienes la obligación de revelar tu diagnóstico en el trabajo ni en espacios donde no sea necesario.
- No tienes por qué revelárselo a tus parejas sexuales.
- **Infórmate** sobre las leyes de confidencialidad.

Busca apoyo emocional

- Compartir lo que sientes puede ayudarte a liberar tensiones, sentirte mejor contigo y **reducir la sensación de soledad**. No tienes que cargar con esto en silencio y puedes hablar con alguien de tu confianza.
- Acércate a una asociación, a un grupo de ayuda mutua o programa de pares. Escuchar a personas que también viven con VIH puede darte **tranquilidad, perspectiva y motivación**.
- Identifica tu **red de apoyo**. Piensa en quiénes te cuidan, te escuchan y no te juzgan.

Infórmate sin abrumarte

- Empieza por lo esencial: qué es el VIH, cómo funciona el tratamiento y qué puedes esperar.

- Usa **fuentes confiables** como organizaciones comunitarias, centros de salud o plataformas como Cesida.
- Evita fuentes no verificadas y prioriza información fiable y actualizada.

Organiza tu atención médica

- Busca tu centro sanitario de referencia para hacer el seguimiento del VIH y conocer así los lugares donde recibir atención médica. El VIH es una infección crónica, por lo que, aunque no haya problemas de salud, deberás hacerte **controles de manera periódica** para mantener una buena calidad de vida.
- Busca **información** sobre cómo acceder a los medicamentos (farmacias hospitalarias, farmacias especializadas, etc).
- Puedes utilizar una libreta donde anotar las dudas, para que, cuando acudas a la cita médica, no se te olvide preguntar nada.
- Es fundamental construir una **relación de confianza** con el equipo médico.

Cuida de ti

- Intenta mantener **rutinas**: comer, dormir, moverte un poco cada día.
- No te exijas estar bien de inmediato: es normal pasar por días difíciles.



Al principio todo era un lío en mi cabeza. ¿Se lo digo a alguien? ¿Empiezo ya el tratamiento? ¿Y si lo descubren en el trabajo? Sentía que debía tener todas las respuestas ya, como si estuviera en una carrera contra el tiempo. Hasta que, en un grupo de apoyo, alguien me dijo algo que no se me olvida: 'Hazlo a tu ritmo. No le debes explicaciones a nadie'. Esa frase me aflojó el pecho. Por primera vez, dejé de exigirme y empecé a escucharme de verdad.

Natalia, 57 años.

¿DÓNDE PEDIR INFORMACIÓN?

Si quieres saber más, resolver dudas o conectar con otras personas, hay muchas organizaciones en todo el país que pueden ayudarte.

Cesida (Coordinadora Estatal de VIH y sida) es la entidad de referencia en España. En su página web puedes encontrar información actualizada y un directorio de organizaciones cercanas a ti.

cesida.org

Subvencionado por:



Con el apoyo de:



APOYO EMOCIONAL PARA PERSONAS RECIÉN DIAGNOSTICADAS DE VIH

