Published on The Well Project (https://www.thewellproject.org)
https://www.thewellproject.org/hiv-information/la-divulgacion-y-el-vih

La divulgación y el VIH

Submitted on Oct 5, 2022

Image

Poses por modelos

Read this fact sheet in English

Índice

- Preparación para divulgar la noticia
- Cómo divulgar la noticia le afecta a usted y a otras personas
- Quién necesita saber
- Divulgar la noticia y las relaciones
- Quién no necesita saber
- A quién desea decírselo
- Divulgar a los niños
- Cuidarse a sí misma

Preparación para divulgar la noticia

"Divulgar" significa decirle a alguien que usted está viviendo con VIH. Compartir su estado de VIH puede ayudar a sobrellevar el estrés de vivir con VIH. Sin embargo, decidir a quién decírselo y cómo hacerlo puede ser complicado y difícil.

No hay ninguna manera que sea mejor que otra para decirle a alguien. Del mismo modo, no hay una manera segura para saber cómo las personas a las que les dice reaccionarán o a quién más ellos le contarán. Para estar lista, puede ser útil hacerse algunas preguntas a sí misma:

- ¿A quién le quiero decir y por qué quiero que sepan?
- ¿Cuánto estoy dispuesta a compartir? ¿Cuánto están dispuestos a escuchar?
- ¿Cómo me afectará divulgar mi estado de VIH y cómo afectará a las personas a quienes les digo?

Considere donde desea que la divulgación se lleve a cabo. Podría ser en casa, en la casa de un amigo o en un centro de atención médica para tener apoyo disponible fácilmente. Lo importante es que elija un lugar que sea cómodo para usted.

Si no se puede reunir con las personas con las que quiere compartir su condición, piense en tecnología con la que se siente más cómoda (por ejemplo, chats privados en redes sociales o reuniones virtuales). También considere la seguridad de la tecnología, no quiere que su chat en redes sociales se haga pública accidentalmente.

Cómo divulgar la noticia le afecta a usted y a otras personas

Divulgar su estado de VIH puede ser estresante. Aunque puede recibir amor y apoyo de algunas de las personas a las que usted se lo revele, es posible que otras personas no sean tan tolerantes. Trate de encontrar a alguien que pueda apoyarla a través de este proceso. Si aún no se lo ha dicho a ningún miembro familiar o amigo cercano, consulte con su médico, trabajador social, consejero u organización de servicio para el VIH-SIDA (ASO, por sus siglas en inglés). Para encontrar la ASO más cercana a usted en EE. UU., haga clic aquí. Si desea conectarse con otras mujeres [qtip:cis y/o trans|The Well Project sirve a las mujeres de todo el espectro de género. (Más sobre la identidad de género)] en la comunidad de The Well Project, visite nuestra página sobre cómo conectarse.

Divulgar su estado de VIH también tendrá un efecto sobre las personas a las que se lo dice. La gente reaccionará de manera distinta frente a la noticia. Algunos podrían abrazarla y aceptar su diagnóstico inmediatamente. Otros podrían reaccionar negativamente o necesitar de algún tiempo para procesar lo que les ha dicho. Podrían tener miedo —por usted o por ellos mismos— y pueden necesitar algo de información, además de tiempo, para adaptarse.

Si tiene miedo o vergüenza de decirles usted misma, el departamento de salud en su área puede notificar a sus parejas sexuales o personas con las que haya compartido agujas sin siquiera usar su

nombre.

Algunas personas, sobre todo parejas sexuales que pueden tener miedo que hayan adquirido el VIH, pueden reaccionar con ira. Si se siente insegura o amenazada, es importante que usted se ponga a salvo y se mantenga segura. Para buscar apoyo, llame a la línea de atención nacional contra la violencia doméstica en los EE. UU. al 800-799-SAFE. También puede revisar nuestra hoja informativa acerca de la violencia contra las mujeres y el VIH.

Al igual que usted, la gente que recibe la noticia podría necesitar apoyo. Trate de dejarles números de teléfono, folletos o libros sobre el VIH para que los revisen más adelante. Comparta con ellos direcciones de sitios web informativos. También hágales saber quién está al tanto de su estado, para que se puedan dar apoyo mutuo, si es necesario.

Quién necesita saber

No tiene que decirles a todos que usted vive con VIH. Es importante que les informe a sus parejas sexuales actuales y anteriores, así como a las personas con quienes haya compartido equipo de inyección de drogas *(en inglés)*. De esta manera, ellos pueden hacerse las pruebas necesarias y buscar atención médica, si es necesario. Si tiene miedo o vergüenza de decirles usted misma, el departamento de salud en su área puede notificar a sus parejas sexuales o personas con las que haya compartido agujas sin siquiera usar su nombre.

También debe decirlo a sus proveedores de cuidado de salud para asegurar que reciba la atención adecuada. Su proveedor de atención médica puede hacerle preguntas para determinar si está en riesgo de otras enfermedades, tales como hepatitis C *(en inglés)* u otras infecciones de transmisión sexual (ITS o ETS).

Divulgar la noticia y las relaciones

Compartir su estado de VIH debería ser una decisión personal en cada caso. Sin embargo, en el caso de las relaciones sexuales, esto puede ser un requisito legal. Ya sea que su pareja contraiga o no el VIH, y si se usaron o no métodos de prevención o si la persona viviendo con VIH tenía la intención de causar daño, pueden enfrentar cargos criminales si un compañero le acusa de no revelar su estado de VIH en una relación sexual.

La mayoría de los estados en EE. UU. tienen leyes que requieren que las personas viviendo con VIH revelen su estado de VIH antes de exponer a otra persona al VIH. Las penalidades varían de estado en estado. En muchos estados, usted puede ser declarada culpable de una felonía (un crimen grave) si una pareja sexual presenta cargos contra usted por no haberle dicho que usted está viviendo con VIH antes de tener contacto íntimo con ellos. Muchos otros países también tienen leyes sobre la divulgación del estado de VIH.

Estas leyes son injustas por muchas razones. Por primera parte, es difícil demostrar la divulgación, y muchas personas que viven con el VIH, en particular las mujeres, han sido llevadas ante los tribunales por parejas que afirman que no revelaron su estado cuando ellas dicen que sí lo hicieron. Por otra parte, una persona puede no haber tenido la intención de causar daño y, sin embargo, si es condenado/a su castigo es mucho peor que el daño hecho al querellante (persona que presenta los cargos).

Sin embargo, las leyes existen. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) ofrecen un mapa con información sobre las leyes estatales relacionadas al VIH y un folleto del Proyecto Sero le informa sobre cómo se puede proteger si usted es presentada con cargos por no divulgar su estado de VIH. Para más información, vea nuestra hoja informativa sobre la criminalización del VIH y las mujeres.

Relación seria

Si usted está en una relación seria, decirle a su pareja es una de las primeras cosas que probablemente le vendrán a la mente. Muchas personas recurren a sus parejas para recibir confort y soporte. Sin embargo, muchas personas se preocupan por perder el amor de su pareja al momento de revelarles la noticia. Es normal sentirse nerviosa, apenada o, incluso, temerosa de la reacción de su pareja.

Dado que usted y su pareja pueden tener una relación sexual, es importante practicar el sexo seguro. Si ya ha tenido relaciones sexuales sin usar condones, profilaxis preexposición o métodos de tratamiento como prevención, es importante informarle a su pareja que puede haber estado/a expuesto/a al VIH y que debería hacerse una prueba.

Hoy en día también sabemos, después de muchos años de investigación y evidencia, que una persona que vive con VIH que está tomando medicamentos contra el VIH y está suprimida viralmente (tiene una carga viral indetectable) no puede transmitir el VIH a una pareja sexual que no está viviendo con VIH. Esto es un hecho importante que hay que tener en mente y compartir con su(s) pareja(s). Para obtener mucha más información sobre este desarrollo, consulte nuestra hoja informativa: Indetectable es igual a intransmisible.

Revelar su estado de VIH puede poner a prueba las mejores de las relaciones. Es importante que usted piense cuándo y cómo revelar la noticia. Sin embargo, guardarse la información para sí misma por mucho tiempo probablemente no es una buena idea. Si le resulta difícil decidir cuándo y cómo decirle a su pareja, puede ser útil obtener consejería profesional.

Es importante reconocer que algunas parejas reaccionan a la revelación de la noticia del VIH con ira e incluso violencia. ***Esto no es su culpa.*** Si le preocupa que su pareja pueda llegar a ser violento/a, intente lo siguiente para reducir el riesgo de violencia:

- Revele la noticia en un lugar parcialmente público como un parque público con mucha gente alrededor. Encuentre un lugar privado para tener una conversación, pero que sea lo suficientemente público para obtener ayuda si la necesita. Es importante asegurarse de que pueda tener manera de salir de cualquier espacio que elija. Esto significa asegurarse de que la persona a la que le esté dando la noticia no esté bloqueando la salida.
- Considere revelar la noticia en la presencia de una tercera persona, como un amigo o un proveedor de atención médica.
- Solamente reúnase en público con la persona a quien le está revelando la noticia, hasta que se sienta segura.
- Si es posible, evite el contacto íntimo sin revelar la noticia por adelantado. El riesgo de violencia puede ser mayor si una persona siente que usted le puso en riesgo o le ha mentido deliberadamente.

Importante: Si se siente amenazada ahora, llame al 911 o a la línea nacional de violencia doméstica en los EE. UU. al 800-799-SAFE [1-800-799-7233; o 1-800-787-3224 (TTY, teléfono de texto)]. Puede buscar un refugio seguro en la página web Domestic Shelters*. Si vive fuera de los EE. UU., por favor visite el sitio web* Hot Peach Pages *para buscar ayuda cerca de usted.*

Citas

Las mujeres que están saliendo con alguien tienen que enfrentar la cuestión de revelar la noticia con cada nueva relación. Algunas mujeres prefieren sacar el tema a la luz inmediatamente. Otras prefieren esperar a ver si la relación se va a desarrollar más allá de una cita casual.

Aunque muchas personas conocen acerca del sexo seguro y cómo se transmite el VIH, el miedo y el

estigma aún son una realidad. Su estado de VIH hará que algunas personas no quieran salir con usted, pero ellos/ellas se lo pierden. Todavía hay otras personas que no tendrán ningún problema con esta información.

Quién no necesita saber

En los EE. UU., las personas con discapacidad, incluyendo el VIH, están protegidas contra la discriminación laboral bajo la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades (ADA, por sus siglas en inglés). Sin embargo, es importante pensar cuidadosamente antes de revelar su estado de VIH en el trabajo. **No** tiene que decirle a su empleador que usted vive con VIH. Si usted no ha presentado síntomas o enfermedades en relación con el VIH y no usa medicamentos que afecten su desempeño en el trabajo, probablemente no hay necesidad de decirlo.

No tiene que decirle a su empleador que usted vive con VIH.

Si el VIH o los medicamentos están interfiriendo con su capacidad laboral, puede ser una buena idea revelar en privado su situación a su jefe. Usted puede solicitar un ajuste en su horario o carga de trabajo para que pueda seguir desempeñando dicho trabajo. Debido a que la ley considera que una persona viviendo con VIH es una persona con discapacidad, su empleador debe hacer acomodaciones a su trabajo ("satisfacer razonablemente sus necesidades") si fuera de eso usted puede hacer las tareas más importantes ("tareas esenciales") del trabajo.

Si usted planea revelar su estado en el trabajo para fines de beneficios laborales (por ejemplo: acomodación razonable, seguro, licencia de incapacidad o médica), póngase en contacto con un consejero de beneficios laborales o un defensor encargado de temas de VIH o defensor legal antes de hacerlo. Para más información, vea nuestra hoja informativa sobre comprender sus derechos y responsabilidades en el trabajo en los EE. UU. *(en inglés)*.

A quién desea decírselo

Las mujeres suelen elegir revelar su estado a sus amigos cercanos y miembros de la familia en quienes confían. Para muchas, decirlo a las personas más cercanas les proporciona apoyo emocional y práctico.

Algunas personas deciden ser más públicas y utilizan sus historias para abogar por otros frente al gobierno o en los medios de comunicación. Otras pueden revelarlo para fines educativos a sus vecinos, comunidad, grupos religiosos, escuelas, otras personas que viven con VIH, o los proveedores de salud. Muchas mujeres encuentran un sentido de propósito y un autoestima creciente al contar su historia.

"Por primera vez, había experimentado el estigma, pero no sería la última. El estigma había causado tantos estragos en mi vida que no podía respirar. Cada paso que daba para reconstruir mi vida, el estigma estaba esperando. El miedo a estar sola y sin amor era algo que no podía soportar... Viví por años sin decir una palabra. Con el paso del tiempo, me mudé a un conjunto de viviendas de soporte con personas como yo. Comencé a aprender a través de ellos cómo realmente llegar a un acuerdo con mi diagnóstico. Vi la vida y la risa, y aunque hubo algunos que perdieron todo, estaban todavía felices. Llegó a ser contagioso. Yo quería ese tipo de vida. Sin embargo, ello implicaría compartir mi historia. Así que un día solo lo hice en un evento en donde lo compartí con cientos de ciclistas. Por primera vez en mi vida, sentí paz y libertad. Recibí amor, abrazos y buenos deseos de personas que no tenían miedo de tocarme. Me conmovió para que siguiera compartiendo mi historia hasta este mismo día".

- msplusamerica2011, de "Why Even Share?" (¿Por qué compartir?)

Puede que quiera considerar cuánto de su historia está lista para contar. Muchas personas le

preguntarán cómo adquirió el VIH. Si decide no compartir esa información, tenga una respuesta preparada como, "¿Realmente importa eso?" o simplemente diga que no está lista para hablar de eso.

Divulgar a los niños

Para los padres que estén considerando decirles a sus hijos, es importante preguntarse por qué quiere que ellos sepan:

- ¿Acaso sospechan algo?
- ¿Está usted enferma?
- ¿Se lo ha divulgado ya a otras personas que los niños conocen?
- ¿Se enojarán si lo mantuvo en secreto?

Los niños pueden reaccionar a las noticias del VIH en la familia de muchas maneras diferentes. Los niños mayores pueden molestarse porque les ha mantenido algo en secreto. Los niños más pequeños pueden solo querer volver a sus juguetes. Las verdades parciales pueden ser útiles cuando se les dice a los niños. Usted puede decidir contarles solo lo que usted considera apropiado que ellos sepan. Usted también puede considerar a quién sus hijos pueden decirle sobre su estado.

Es importante recordar que los niños también necesitan apoyo. Si es posible, deles el nombre de otra persona adulta con quien puedan hablar, tal vez un familiar o amigo en quien puedan confiar. Existen varios libros que tratan sobre cómo revelar su estado a los niños. Un buen lugar para comenzar es nuestra hoja informativa sobre como hablar con sus hijos acerca de su propio estatus de VIH o el estatus de sus hijos *(en inglés)*.

Cuidarse a sí misma

Existen buenas razones para decirle a las personas que usted vive con VIH:

- Tener el apoyo de familiares y amigos, en el momento del diagnóstico y en el futuro
- Fomentar un sentido de cercanía con seres queridos y amigos
- Reducir el riesgo de transmisión del VIH a los demás
- No tener que vivir con el estrés de mantener el VIH en secreto
- Asegura que tiene la atención médica más adecuada y tratamiento de sus médicos
- Sensación de poder al divulgar la noticia

Sin embargo, decirles a otras personas que usted vive con VIH también puede tener desventajas. Es importante pensar cuidadosamente en a quien se lo contará. Recuerde que una vez que ha divulgado la noticia, ya no es posible regresar atrás. Las ASO y las clínicas de salud pueden ofrecer recursos para guiarle a través del proceso de divulgar su estado.

En relaciones estrechas, los estudios demuestran que vivir con un secreto, como el del VIH, puede ser más perjudicial que el rechazo que podría resultar de divulgar su estado. Muchas mujeres que han guardado un secreto durante mucho tiempo sienten una sensación de alivio después de decirle al menos a otra persona.

Image

Poses por modelos

Image

Esta traducción se hizo posible gracias a la colaboración de [Translators Without Borders]

@ 2023 thewellproject. All rights reserved.