

[Noticias anteriores](#)

[Sugerimos...](#)

[Con la FMC](#)

[Protagonista](#)

[Quehaceres](#)

[Criterios](#)

[Reflexiones](#)

[Hablemos](#)

[francamente](#)

[En familia](#)

[Salud](#)

[Cultura](#)

[Deportes](#)

[Globalicemos la](#)

[solidaridad](#)

[La mujer en el](#)

[mundo](#)

[Mujeres con](#)

[historia](#)

[Famosas en La](#)

[Habana](#)

[Eventos](#)

[Mil ideas](#)

[Comer y beber a la](#)

[cubana](#)

[La página verde](#)



[Directorio Prensa](#)

## Hablemos francamente

[Imprimir](#) Publicado en No. 636

### Diagnóstico: VIH



Y ahora, ¿qué pasará?

Por [Luis E. Mederos](#)

Cuando se escucha la expresión, Tu prueba salió positiva, inmediatamente cambia la manera de pensar y aparecen incógnitas, entre ellas, cómo será el futuro. Lo más frecuente es sospechar que enfermaremos y moriremos, que seremos rechazados, perderemos el trabajo o que no tendremos descendencia, ni una pareja, casarnos o tener relaciones sexuales...

Muchas personas sienten paralizada su vida por un tiempo, otras pasan períodos de pena, pérdida, enojo, tristeza y temor.

Soy una prueba viviente de que la vida no termina con el diagnóstico y que tenemos el poder de determinar la calidad de nuestras vidas, afirma Alina de las Mercedes, de 40 años, especialista en Estomatología y diagnosticada en 1998.

Vencer emociones

Aunque un diagnóstico de VIH es terrible y difícil de asimilar, gracias a los avances en el tratamiento hace años no es una sentencia de muerte. En la actualidad, quienes acuden periódicamente al médico y se adhieren a su tratamiento pueden vivir mucho tiempo. Lo único que me ayudó a superar mi depresión fue la excelente doctora que me recomendaron, ella es un amor de persona y se preocupa mucho por mi estado de salud, cita la profesora Yaritza, de 43 años y diagnosticada en 1992.

Muchas personas han aprendido cómo se transmite el VIH y cómo prevenirlo. Si bien el estigma continúa siendo un problema, ha cambiado la mentalidad y hay más comprensión.

Sin importar el contexto o manera para sobrellevar la situación, es importante encontrar con quién hablar. Si no se expresan los sentimientos, estos, de todas formas, se manifestarán y quizás lo hagan en el momento y la forma menos apropiada, cuando a la persona diagnosticada la embargue una gran soledad o, tal vez, haya acudido al uso de drogas como el alcohol, o enfrente problemas con amistades, familiares y compañeros y compañeras de trabajo.

Cuando se sientan en condiciones para hablar, se debe recurrir a amistades y familiares, siempre pensando que ellos y ellas tienen sus propias

reacciones emocionales: yo me decía, oye, estás vivo y siempre habrá una esperanza, debes salir adelante, la vida continúa, expresó Jorge, un joven informático de 21 años, seropositivo desde el 2000.

Cuando se decide revelar la condición de seropositivo, se debe tener en cuenta quién, qué, cuándo, dónde y por qué. ¿A quién necesitas revelárselo?, ¿qué esperas de esa persona? ¿cuándo decirlo? ¿Cuál es el lugar más indicado para tener dicha conversación? ¿Por qué se lo estás diciendo? Un elemento que ofrecerá confianza es asegurarse de que la persona pueda mantenerlo en secreto. Se tiene un virus, esto no

significa que se haya hecho algo malo. No es necesario pedir perdón simplemente porque se es VIH positivo.

No existe una receta perfecta sobre cómo revelar el estado. Si no se obtiene la respuesta esperada, recuerde que procesar esta información trascendental tomará tiempo a quien la recibe. Solamente se lo digo a los que creo que me quieren y no me juzgarán, comenta Mariana, de 33 años, licenciada en Farmacología, VIH positivo desde el 2004.

#### Aprendiendo a vivir con el VIH

El hecho de que ser seropositivo no significa ser inmune a otros problemas graves de salud. En ocasiones se enfrentan desafíos adicionales, que incluyen infecciones como la hepatitis C, efectos secundarios de los medicamentos, del envejecimiento, enfermedades cardíacas, diabetes o depresión. Por eso, es imprescindible, junto a su médico, enfocarse en el bienestar de todo el cuerpo. La dieta adecuada, dejar de fumar, hacer ejercicios físicos, dormir, controlar el estrés y el análisis cuidadoso de las terapias alternativas, ayudan mucho a mantener la salud general.

Las personas con el VIH enfrentan una variedad de dolencias, como la depresión, que si no es tratada puede llevar a una baja autoestima, dificultad para funcionar en el hogar y en el trabajo, al abuso de alcohol y a la falta de adherencia al tratamiento antirretroviral.

En la actualidad el Sarcoma de Kaposi (SK) tiene menos posibilidades de desarrollarse gracias al poder de la terapia anti-VIH, pero el cáncer no relacionado con el sida, como el del cuello uterino, hígado, pulmón y anal, está en aumento. Mientras más conozca sobre los riesgos que se corren, más preparado estaré, cuenta Yoel Ramiro, de 22 años, artesano y diagnosticado en 2011.

#### Sexo y VIH

La vida sexual no tiene por qué desaparecer, solo por ser VIH positivo. Sin embargo, es imprescindible familiarizarse con las maneras de proteger a las parejas y a sí mismo de otras infecciones de transmisión sexual (ITS). Si bien es difícil y causa temor revelar el estado y hablar sobre el sexo seguro con la pareja, este tipo de comunicación también puede generar confianza y acercarlos aún más. Mientras más comprensión tengo sobre los riesgos a los que me expongo, más me permito ser fantasioso con mi pareja, he incorporado los juegos sexuales y los masajes a nuestra práctica sexual, afirma Juan José, trabajador por cuenta propia, 33 años, quien comparte una relación serodiscordante desde 2001.

Cada pareja tiene diferentes preferencias sexuales y asume los riesgos de forma distinta. Algunas personas eligen compañía de acuerdo con el estado serológico, es decir, con el mismo estado de VIH que ellos. Y aunque alguien crea que es seronegativo, porque se hizo la prueba hace poco, siempre existe la posibilidad de haber estado expuesto al virus recientemente o en el «período ventana», entre la infección inicial y el tiempo que toma detectar los anticuerpos del virus. Para mí, decirle a mis parejas ocasionales que soy seropositivo ha sido una experiencia diferente. Me doy cuenta de las intenciones que una persona tiene conmigo por su reacción cuando se lo digo, y también puedo saber si es una persona abierta, cariñosa y madura. Las personas que solo quieren tener sexo sin compromiso, generalmente desaparecen. Otras forman una conexión emocional rápida y profunda porque me admiran por habérselos dicho. No todas a las que se lo digo se sienten bien con la idea de tener relaciones sexuales conmigo, al menos no inmediatamente. A otras, les toma tiempo informarse y sentirse cómodas con el hecho de que yo soy positivo. Algunas ya tenían conocimientos sobre la enfermedad, asegura Yoise, trabajador de servicios de seguridad, 44 años y seropositivo desde 2006.

La buena comunicación acerca de lo que funciona para ambos miembros de la pareja es la clave para la vida sexual. Esto es cierto, tengas o no el VIH. Si una persona no tiene conocimientos sobre el virus, puede ser necesario darle tiempo y espacio para que digiera la noticia y esperar que se informe al respecto. Mis doctores me han ayudado mucho, si alguien quiere tener relaciones sexuales conmigo, pero está inseguro sobre los factores de riesgo o aspectos generales de la enfermedad, yo lo llevo a ver a mi especialista en VIH. Algunas veces lo tranquiliza escuchar la información de un tercero, profesional y neutral.

Además, me quita la carga de educar sobre el VIH y la responsabilidad de sentir que estoy convenciendo a alguien para que esté conmigo, asegura Andreas, trabajadora civil del MININT, 51 años y diagnosticada en 2003.

Seguir adelante

Recibir un diagnóstico de VIH positivo es un cambio de vida, puede ser abrumador y aterrizante. Educarse a sí mismo sobre el VIH será muy importante. El cuidado personal es una de las mejores medidas que se puede adoptar, para eso:

- Practique sexo seguro.
- No entre en pánico.
- Permítase estar enojado, es una reacción natural ante una situación que le está cambiando la vida.
- No tema pedir ayuda.
- Hágase cargo de su propia salud.
- Pasée, diviértase, sea sociable.
- Realice las actividades que disfruta.
- Dedíquele tiempo a la relajación.

Un estilo de vida equilibrado es un factor importante para mantenerse y sentirse bien. El VIH no es algo que deseamos, pero tampoco es un diagnóstico terminal, como solía ser. Se puede tener calidad de vida si se cumplen con exactitud las indicaciones médicas.

---

**Publicado:** 11/4/2013

[Escribenos](#) [Correspondencia](#) [Galería de Fotos](#) [Dossier Especial](#)

---