

## **VISIBILIDAD DE LAS PERSONAS VIVIENDO CON VIH**

### **Debemos las personas con viviendo VIH "salir del armario" y hacernos visibles?**

#### **Puedo o no ser visible como persona viviendo con VIH? Es posible revelar el diagnóstico de VIH+?**

Eres VIH positivo. Recién te has enterado de tu estado; o lo sabías de desde hace tiempo. Ya sean noticias frescas que estás comenzando a digerir o algo con lo cual has estado viviendo por un tiempo, existen muchas situaciones en tu vida, en las que deberás enfrentarte con la decisión de comunicar o no tu condición de VIH. Serán muchas las ocasiones en que te encontrarás tratando de balancear la sinceridad con la protección del derecho a tu privacidad.

¿A quién sientes que necesitas decirle? ¿Existe alguien a quien se lo quieres decir, pero no estás seguro de qué o cuánto decirle? ¿Qué hay sobre informarle acerca de tu estado a cualquier pareja sexual con quien has tenido relaciones?

Quizás, tienes que someterte a una cirugía o irás a ver un dentista. ¿Deberías avisarles a ellos o a cualquier otro proveedor de atención médica que eres VIH positivo? ¿Tienen derechos legales para preguntarte sobre tu estado de VIH o rehusarse a atenderte si eres VIH positivo? ¿Existe alguna circunstancia en la cual legalmente debas revelar que eres VIH positivo?

Estas son algunas de las preguntas y preocupaciones que pueden aparecer con respecto a la divulgación de tu diagnóstico de VIH, además de muchos pensamientos y sentimientos que experimentarás cuando te enfrentes a la infección del VIH.

Tal como sucede con muchas de las cuestiones sobre el VIH, o muchas otras decisiones vitales importantes, no existen respuestas absolutas que sean las correctas para todos.

Lleva un tiempo adaptarse. Es una buena idea tener este detalle en cuenta, y no apresurarse a revelar tu estado sin haberlo pensado antes.

El deseo de compartir esta información con alguien es natural, en especial cuando es algo nuevo para ti y te sientes abrumado, vulnerable e inseguro sobre tu vida y tu futuro. La realidad es que las personas con VIH necesitan ser selectivas con respecto a la divulgación de su estado. Necesitan ser selectivas con respecto a quién le dirán y cuándo.

A menudo, este proceso conduce a un estado de inseguridad y a veces, puede ser una experiencia angustiante.

La antigua máxima que dice "tómalo con calma y no te apresures", es un buen método a considerar cuando pienses en revelar tu estado. Aún si has estado viviendo con el VIH por un tiempo, posiblemente encontrarás situaciones que se presentan en forma constante, las que tal vez te fuercen a pensar si deberías de revelar tu diagnóstico de VIH.

Durante los últimos veinte años de la epidemia del VIH, se han generado algunas mejoras importantes en cuanto a la concientización de la población y comprensión de las cuestiones relacionadas con el VIH. Lamentablemente, existe aún el estigma adherido al tema del VIH y a todos aquellos que conviven con dicha enfermedad.

Sí, existe una mayor comprensión y una aceptación más amplia que en el pasado, pero todavía son comunes las reacciones prejuiciosas y desfavorables en algunas familias, en el trabajo y en ciertas situaciones sociales.

### **Consejos generales para la divulgación del diagnóstico:**

- La elección con respecto a quién y cuándo decirle es tuya.
- Tómalo con calma y no te apresures.
- En la mayoría de las situaciones, te puedes tomar tu tiempo para considerar a quién decirle y cómo.
- Considera si tienes un motivo válido para revelarle a una determinada persona, o si simplemente te sientes ansioso y quieres "compartir" tus sentimientos.
- Contarle a las personas indiscriminadamente puede afectar tu vida de maneras que quizás no hayas considerado.
- Una reacción muy común, en esta situación, es la presencia de sentimientos de inseguridad sobre la revelación.
- Tienes un virus. Eso no significa que hayas hecho algo malo.
- No tienes de qué disculparte por ser VIH positivo.
- Hazlo fácil. No tienes que contar la historia de tu vida.
- Evita aislarte. Si aún no puedes contarles sobre tu estado a tus amigos cercanos, familiares y otros que quieras, permítete usar el apoyo y la experiencia de los grupos organizados de personas que viven con VIH que están a tu disponibilidad.

- No existe una receta perfecta para revelar el diagnóstico de VIH.
- Cualquiera fuese la respuesta que recibas en una situación específica, y aún si no fuera la que tú esperabas, vas a sobrevivir y tu vida continuará.
- Elegir a quién decirle o no decirle, es tu decisión personal.
- Es tu elección y tu derecho.
- Cuéntales por qué tú quieres que lo sepan.
- Ofrece contestarles cualquier pregunta que tengan.
- Hazles saber que no tienen que preocuparse por tu salud.
- Hazles saber cuánto significan ellos para ti y cuánto los quieres.
- Especialmente, si la persona a quien le cuentas es muy allegada, considera cómo te sentirías si alguien del grupo familiar estuviera en tu situación similar, y eligiera no decirte lo que le sucede.
- No tengas miedo de mostrar tus emociones y expresar cuán importante es este asunto para ti.
- Habla lo más simple y directo posible.

### **Consejos generales para considerar con relación a los empleadores:**

- No tienes ninguna obligación legal por la cual debas revelar tu condición a tu empleador, a menos que tu estado de VIH afecte tu capacidad real de realizar el trabajo.
- Considera meticulosamente cuál es el propósito de revelarle tu condición a tu empleador.
- Aclara que les pedirás que lo que discutas con ellos se mantenga bajo estricta confidencialidad.
- Algunos empleadores reaccionarán maravillosamente y te apoyarán de verdad. Otros pueden darte respuestas que te desilusionen, y será comprensible que te sientas herido y enojado.
- Diles que estás recibiendo la atención médica adecuada.

- Menciona que podrías llegar a necesitar, ocasionalmente, el pedido de ciertas adaptaciones razonables como la de cierto tiempo durante el horario de trabajo para concurrir a citas médicas.
- Las decisiones de tu empleador relacionadas al aspecto médico sobre el VIH (o cualquier otra discapacidad) deben estar basadas en hechos sobre ti, no simplemente en la opinión sobre el VIH de tu empleador.
- Es muy probable que no necesitarás buscar recursos legales para proteger tus derechos.

### **Aspectos psicosociales implicados en la visibilidad social de las personas seropositivas**

Los aspectos sociales negativos, para las personas seropositivas, son muchos, el rechazo y la discriminación, se están produciendo constantemente, a pesar de la información disponible.

### **Causas por las cuales las personas pueden rechazar a quien vive con VIH:**

- Miedo a infectarse.
- Salvaguardar a su familia y su salud.
- La imagen de la empresa.
- Posible prejuicio que pudiera derivar del miedo de los trabajadores.

**"La visibilidad, un reto personal y colectivo hacia la dignidad social"**

### **Podíamos definir varios grados de visibilidad:**

- (A) Nivel afectivo: familiar, pareja, amigos, personas que convivan en el mismo hogar.
- (B) Nivel vecinal: comunidad de vecinos, vecindario, familiares lejanos, arrendador de la vivienda.
- (C) Nivel laboral: empresa, clientes, etc.
- (D) Nivel global: a toda la comunidad.

### **Aspectos negativos de la visibilidad:**

Rechazo, resignación, lastima, sobreprotección, discriminación, pérdida de trabajo, exclusión social, culpabilización de víctima, comparaciones auto justificadoras, descalificación, "muerte social", definidas en frases como estas: "algo habrás hecho", "tienes lo que te mereces", "tú te lo has buscado".

### **Aspectos positivos de la visibilidad:**

La solidaridad de personas que no conoces, el apoyo moral, el agradecimiento social por la valentía de dar la cara, autoestima, dialogo franco, respeto.

La visibilidad es una asignatura pendiente que tiene la comunidad de personas seropositivas, se debe abordar en diferentes planos uno a nivel personal y otro a nivel colectivo.

A nivel personal cada uno debe valorar los pros y contras, su situación personal, laboral, etc. A nivel colectivo son las ONGs y el Estado, las que deben trabajar en pro a una "normalidad de la enfermedad del Sida". Conseguir una normalización de nuestra enfermedad equiparándola a otros grupos colectivos de enfermos que afectan a cualquier grupo social.

### **Conclusión:**

Hablando sobre su propia experiencia, una mujer VIH positiva hizo estos comentarios. "Hasta ahora, realmente nunca he tenido ningún problema con nadie a quien se lo haya revelado. Puede que sea pura suerte, pero sospecho que mucho tiene que ver con mi actitud.

Entre aquellos que conozco en mi "grupo de diagnóstico", alguno de nosotros tenemos la postura de decir "Soy positivo. Es una condición médica. No voy a permitir que me afecte. Sigo siendo la misma persona que era antes que el VIH entrara en mi vida, y estoy orgullosa de ser esa persona"...

Cuanto más nos escondamos como personas positivas, más personas en general, pensarán que tenemos algo que ocultar. Cuanto más piensen que sentimos vergüenza de nuestro estado, más pensarán que deberíamos estarlo. Lo importante es ser abiertos y estar orgullosos, no orgullo de ser VIH positivo, pero estar orgulloso de lo que uno es como persona completa, de la cual una pequeña parte es ser VIH positivo.

Somos VIH positivos... y la vida continúa. Y recuerda: la elección de a quién contarle es una decisión personal. **La elección y el derecho son tuyos.**