Published on The Well Project (https://www.thewellproject.org)
https://www.thewellproject.org/hiv-information/acaba-de-recibir-un-resultado-positivo-de-la-prueba-del-vih

# ¿Acaba de recibir un resultado positivo de la prueba del VIH?

Submitted on Mar 16, 2024

Image

©iStock.com/LumiNola

*Read this fact sheet in English*

**Índice**


- Sentimientos normales
- Consiga ayuda y apoyo
- Es mejor saber
- El VIH y las mujeres
- Comience de nuevo
- Artículos útiles para personas con un diagnóstico reciente de VIH
- Redes de mujeres viviendo con VIH


Image

***"El VIH no es el final. Como sobreviviente de 33 años, soy un ejemplo de ello. Nunca dejes que el VIH te quite la vida; sigue luchando hasta el final."***

***MariaHIVMejia***
***Diagnosticada en 1988***
***Vive en Florida***

Recibir un diagnóstico de VIH puede ser una noticia que cambie su vida. Al igual que con otras condiciones médicas críticas, las personas pueden tener muchos diferentes sentimientos al saber que están viviendo con VIH. Usted puede estar enojada o confundida, o sentir otras emociones incómodas. Usted también puede estar pensando en lo que debe hacer ahora y cómo este diagnóstico afectará sus planes para el futuro.

Puede que no cambie cómo se siente ahora, pero es importante mencionar que las personas viviendo con VIH pueden vivir el mismo tiempo que cualquier otra persona en lugares donde los medicamentos para el VIH están ampliamente disponibles. Muchos años de investigaciones han demostrado que, si toma medicamentos contra el VIH que mantienen el virus a un nivel muy bajo (o indetectable), una persona viviendo con VIH no puede pasar el virus a una pareja sexual que no está viviendo con el VIH. También es posible lograr un embarazo y dar a luz a un bebé que no vive con VIH. Dar pecho a su bebé también puede ser una opción.

Image

***"Chica esto es solo un nuevo comienzo hacia todo lo que te mereces, no es un castigo."***

***MasoniaTraylor***
***Diagnosticada in 2010***
***Vive in Georgia***

## Sentimientos normales

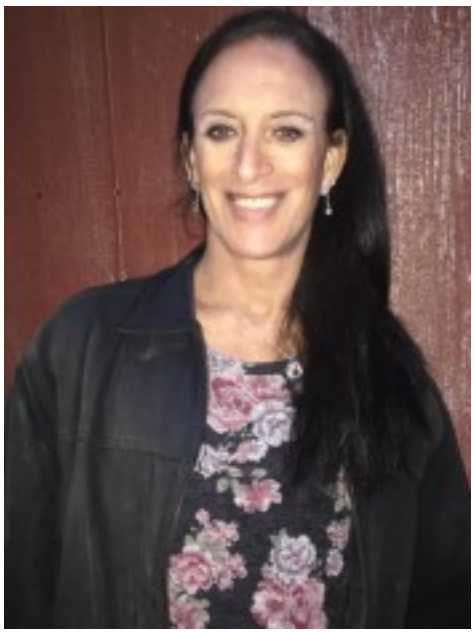
Un posible primer paso es aceptar que sus sentimientos son una respuesta normal a su diagnóstico. Ignorar sentimientos como el miedo y el choque no hace que desaparezcan y posiblemente puede hacerlos tardar más. Los sentimientos son como las olas que se elevan y caen. Trate de permitirse sentir lo que está sintiendo y permita que los sentimientos pasen. Está bien llorar si le dan ganas.

Todavía hay gente que cree que tener un diagnóstico positivo del VIH es una sentencia de muerte. **Esto definitivamente no es cierto.** El VIH es una condición médica crónica que puede controlarse con medicamentos y atención. Muchas personas viviendo con VIH tienen vidas largas y plenas, al igual que muchas otras personas con condiciones médicas crónicas.

Puede estar preguntándose: "¿Cómo pude dejar que esto me sucediera?", refiriéndose a adquirir el VIH. Intente ser considerada consigo misma. Acaba de recibir una noticia difícil, posiblemente inesperada, y puede enfrentarse a cambios en el futuro. Si tener compasión consigo misma le resulta difícil, intente imaginar cómo le hablaría a un ser querido que le acaba de decir que vive con VIH. Piense en el amor y el consuelo que usted le daría a esa persona y comparta un poco de esto consigo

misma. Usted es tan merecedora, y tan capaz, de dar y recibir amor como siempre.

Image



***Entiendo que debes estar asustada, pero no lo estés. El VIH no es lo que piensas, es una enfermedad crónica pero manejable con la que millones de personas vivimos con dignidad y fortaleza. Esto es sólo el comienzo de una larga y hermosa vida en la que la buena salud, la felicidad y la productividad digna dependen completamente de ti, así que acostúmbrate a vivir... y en tus términos."***

***KatieAdsila***
***Diagnosticada in 2000***
***Vive in Alabama***

## Consiga ayuda y apoyo

Obtener un diagnóstico positivo de VIH plantea muchos desafíos. Construir una red de apoyo puede ayudarle a aprender cómo afrontarlo. Tómese su tiempo y no sienta que tiene que contárselo a todo el mundo inmediatamente. No deje que el miedo a ser juzgada le impida hablar con la gente. Si le resulta difícil decírselo a su familia y amigos al principio, puede recurrir a organizaciones de VIH. Para más información, consulte nuestras hojas informativas sobre la Divulgación y cómo puede Conectarse.

Algunas personas recientemente diagnosticadas pueden desear hablar con otras personas viviendo con VIH. Esto puede ayudarlas a salir de su aislamiento y a superar el estigma. Otras personas pueden ser más privadas y pueden preferir no hablar sobre sus vidas personales o sobre su información de salud con otras personas. Esa reacción es perfectamente normal también.

Hay muchas organizaciones de servicios relacionados con el SIDA (ASO, por sus siglas en inglés) que ofrecen apoyo e información a personas viviendo con VIH. Estas organizaciones son excelentes lugares para encontrar gente atenta con la que puede hablar sin ser juzgada y muchos otros grupos de apoyo. Unirse a un grupo de apoyo y hablar sobre sus sentimientos en un lugar seguro puede ayudarle a afrontar sus preocupaciones. Algunas personas se sienten incómodas en grupos y pueden preferir hablar con alguien uno-a-uno. Un ASO puede conectarla con alguien con quien hablar. Haga clic aquí para encontrar una ASO en EE.UU.

Encontrar redes u otras personas qué están viviendo con VIH también puede ayudarla a no sentirse sola. Asegúrese de consultar el blog de The Well Project, *Una Chica Como Yo*, para leer declaraciones de primera mano de mujeres de todo el espectro de género viviendo con VIH en diferentes partes del mundo y cómo cada una ha afrontado su diagnóstico de VIH. También tenemos nuestra serie de videochats *Una Chica Como Yo en VIVO* *(en inglés)* donde puede ver o escuchar conversaciones, sobre una gran variedad de temas, entre mujeres viviendo con VIH.

Image

***"Debes saber una cosa: nada, ni una sola cosa, has hecho para merecer este diagnóstico. Aunque ahora lo sientas así, debes saber que no eres menos por ello. Todo mejorará, te lo prometo."***

***HEROconnor***
***Diagnosticada in 2016***
***Vive in Virginia***

***Lee la entrada del blog de Heather "A los recién diagnosticados" (en inglés)***

## Es mejor saber

Una vez que sepa que está viviendo con VIH, puede hacerse cargo de su salud y tomar pasos para mantenerse saludable. Informarse sobre el VIH y su tratamiento le ayudará a tomar decisiones médicas que serán buenas para usted. Las últimas directrices nacionales e internacionales recomiendan que todas las personas a las que se les ha diagnosticado con VIH comiencen el tratamiento inmediatamente.

Intente no precipitarse a tomar decisiones cuando todavía está asimilando su diagnóstico. Recuerde que usted está a cargo de su propia atención de la salud. Tómese su tiempo y conozca sus opciones. A no ser que esté muy enferma y tenga que tomar decisiones de tratamiento rápidamente, tiene tiempo para pensar bien las cosas. Para más información, consulte nuestra hoja informativa sobre las consideraciones antes de comenzar el tratamiento contra el VIH.

Si usted no tiene seguro médico, una ASO puede guiarla para obtener cobertura para su cuidado del VIH y otras necesidades médicas. En los EE.UU., el Programa Ryan White para el VIH/SIDA existe para asegurar que las personas viviendo con VIH y que no tienen seguro médico (o no tienen suficiente seguro médico para cubrir todas sus necesidades) puedan obtener cuidado del VIH y fármacos para el VIH de alta calidad, al igual que otros servicios de apoyo. El programa financia servicios locales. La mayoría de estos proveedores de servicios ofrecen ayuda sin importar el estatus migratorio de una persona.

Encontrar un profesional de salud es importante para obtener buenos cuidados médicos. Si es posible, busque alguien que se especialice en el tratamiento de VIH y que tenga experiencia con muchos pacientes viviendo con VIH.

Aunque no hay una cura para el VIH, hay muchos medicamentos contra el VIH que ayudan a mantener el virus bajo control. Los nuevos medicamentos contra el VIH son mucho más efectivos, menos impactantes al cuerpo y tienen menos efectos secundarios que medicamentos antiguos. Estos medicamentos pueden ayudarle a las personas a tener vidas largas y sanas con VIH, y hacen imposible la transmisión del VIH a las parejas a través de las relaciones sexuales. Consulte nuestra hoja informativa sobre cómo indetectable es igual a intransmisible para obtener más información sobre este emocionante hallazgo.

Si usted vive en EE.UU., hay muchas formas de obtener medicamentos contra el VIH, que varían dependiendo de su ingreso y en algunos casos su estatus migratorio. Si usted necesita ayuda obteniendo cuidados para el VIH y tratamiento y medicamentos, visite el almacén de datos HRSA *(en inglés)* para encontrar un proveedor médico financiado por el programa Ryan White, que no pregunta sobre su estatus migratorio.

Es importante que se informe y trabaje con su proveedor de atención de la salud para decidir qué tratamientos son los mejores para usted. Aunque hay muchos lugares buenos para obtener información, algunos pueden darle información falsa y engañosa. Compruebe la información que recibe con su proveedor de atención de la salud o compárela con otras fuentes fiables para asegurarse de que es correcta. Recuerde que no existen curas "milagrosas". Si parece demasiado bueno para ser cierto, probablemente no es verdad.

Image

***"'La vergüenza es la mentira que alguien te ha contado sobre ti misma'. - Anais Nin. Elige no creer la mentira."***

***Red40something***
***Diagnosticada in 2012***
***Vive in California***

## El VIH y las mujeres

Usted no está sola. A nivel mundial, las mujeres conforman más de la mitad de la población que vive con VIH. En EE.UU. aproximadamente una de cada cuatro personas viviendo con VIH se identifica como mujer, y en 2019, el dos por ciento de los nuevos diagnósticos de VIH se detectaron entre personas de experiencia transgénero. Hay muchas mujeres viviendo con VIH que pueden proporcionarle información, apoyo y consejo.

Para algunas personas, evitar hablar con otras personas puede hacer el proceso de seguir adelante después del diagnóstico más difícil. Para otras es más fácil pensar en las cosas en privado. Si alguien la amenaza con violencia o se comporta de forma abusiva cuándo usted trata de hablar con ellos, no es un comportamiento que tenga que aceptar. Usted puede alejarse. Puede ser importante irse, con sus hijos si los tiene, a otro lugar, dónde puede estar segura y hablar con alguien de confianza. Usted necesita y merece un entorno positivo y personas que la apoyen en su vida. Para más información, consulte nuestra hoja informativa sobre la Violencia contra las mujeres y el VIH.

***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)], o envíe la palabra START al 88788. También puede buscar un refugio seguro en la página web Domestic Shelters.*

Además, tenga cuidado de no poner el bienestar de su familia por encima del suyo. Al cuidar de sí misma está haciendo algo bueno por usted *y* por su familia. Asegurarse de estar lo más saludable posible es parte de apoyarlos. Para más información, consulte nuestra hoja informativa sobre Las mujeres y el VIH *(en inglés)*.

Image

***"Siempre hay NUEVOS comienzos, y siempre hay ESPERANZA. La voluntad de vivir y volver a amar es lo que hace que la vida sea bella."***

***JoDha***
***Diagnosticada in 2005***
***Vive in India***

## Comience de nuevo

Obtener un diagnóstico de VIH le cambia la vida; sin embargo, no cambia su propia esencia como persona. El VIH es un virus. Aprenda a verse como una persona viviendo con VIH, y no como una víctima. Puede hacerlo informándose, haciéndose cargo de sus cuidados de salud y aprendiendo a controlar el VIH. Hay muchos recursos que la pueden ayudar en este nuevo camino (vea la sección de Artículos útiles para personas con un diagnóstico reciente de VIH (recursos adicionales) más abajo).

Puede que cambien algunas de sus prioridades en la vida. Esto puede ser algo bueno. Enfrentarse a una enfermedad grave puede impulsar a la gente a mejorar su vida. Mucha gente viviendo con VIH hace cambios positivos, por ejemplo, abandonar malos hábitos como beber demasiado o fumar *(en inglés)*. Por muy grave que pueda ser esta condición crónica, todavía puede llevar una vida plena y

saludable. Puede encontrar apoyo y comunidad, incluso entre otras mujeres viviendo con VIH. No está sola. No renuncie a sí misma ni a sus sueños.

Image

***"Comprende y mantente firme sabiendo que nunca estás sola, y que siempre eres amada."***

***Destiny Smith***
***Diagnosticada in 2017***
***Vive in Iowa***

## Artículos útiles para personas con un diagnóstico reciente de VIH

Enlaces directos a hojas de información relacionada o recursos de The Well Project para aquellas que buscan información sobre el VIH o el tratamiento del VIH:

- **¿Qué son el VIH y el SIDA?**: Información básica sobre el VIH, incluyendo la diferencia entre el VIH y el SIDA.
- **Las mujeres y el VIH** *(en inglés):* ¡No está sola! Comprenda cómo el VIH afecta específicamente a las mujeres.
- **La divulgación y el VIH**: Cosas que hay que tener en cuenta a la hora de comunicar a los demás su estado de VIH.
- **Consideraciones antes de empezar el tratamiento del VIH**: Conozca las ventajas de comenzar el tratamiento del VIH más temprano, y los pasos para prepararse para el tratamiento.
- **Indetectable es igual a intransmisible: infundir esperanza y eliminar el estigma**: Si tiene VIH, el riesgo de transmitir el VIH a través de las relaciones sexuales es cero si está viviendo con VIH y toma medicamentos que están funcionando para tratar el VIH.
- **Embarazo, parto y VIH**: Las mujeres viviendo con VIH pueden tener bebés sin prácticamente ningún riesgo de que su bebé adquiera el VIH.

- **Parejas serodiferentes: Citas, relaciones y estado mixto del VIH**: Las personas viviendo con VIH pueden tener relaciones amorosas y buen sexo con parejas que no viven con VIH.
- **El sexo más seguro**: El sexo puede ser más relajado, satisfactorio y placentero cuando puede disminuir su preocupación por las condiciones de salud que pueden ser transmitidas a través del sexo.
- **Sexo Oral y VIH: ¿Cuál es el riesgo real?**: El sexo oral puede ser divertido y placentero, y es poco probable que transmita el VIH en la mayoría de las circunstancias.
- **La transmisión del VIH**: Conozca lo básico sobre cómo se transmite y no se transmite el VIH.

## Redes de mujeres viviendo con VIH

Algunas de las organizaciones asociadas a The Well Project que sirven a las mujeres en todo EE.UU. (y más allá).

- **Christie's Place** *(en inglés)*: Una organización de servicios sociales sin fin de lucro en el condado de San Diego que trabaja para empoderar a mujeres, niños, familias e individuos cuyas vidas se han visto afectadas por el VIH para que se hagan cargo de su salud y bienestar.
- **Comunidad Internacional de mujeres viviendo con VIH (ICW por sus siglas en inglés) Norteamérica** *(en inglés)*: Una red por y para mujeres viviendo con VIH en Norteamérica.
- **Iris House** *(en inglés)*: Una organización que ofrece servicios en Nueva York y Nueva Jersey para tratar enfermedades crónicas, como el VIH, la hepatitis C y el abuso de sustancias, con gestión de casos, programas de apoyo, educación preventiva y servicios de pruebas.
- **La Red de Personas Positivas, Inc.** *(en inglés)*: Una organización social inclusiva para personas viviendo con VIH.
- **Red de Mujeres Positivas – EE.UU.** *(en inglés)*: Amplia red de abogacía de mujeres viviendo con VIH, basada en la membresía.
- **Centro Legal Transgénero** *(en inglés)*: Hogar de Positivamente Trans (T+), una red de personas transgénero y de género no conforme (TGNC por sus siglas en inglés) viviendo con VIH.

Image

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

## Additional Resources

Seleccione los enlaces siguientes para obtener material adicional (en inglés, al menos que "en español" esté indicado).

- Recién diagnosticado con VIH (Be in the Know)
- Recién diagnosticados (Terrence Higgins Trust, Reino Unido)
- Recién diagnosticado con VIH (TheBody)
- Diagnóstico reciente (POZ) (en español)
- Vea a personas trans hablar sobre cómo afrontaron su diagnóstico de VIH (TheBod…
- Consejos para mujeres recién diagnosticadas con VIH (Howdini; vídeo)
- ¿Recién diagnosticada? Palabras de ánimo de mujeres VIH positivas (TheBody)
- Recién diagnosticado: ¿Cuáles son los siguientes pasos? (HIV.gov) (en español)
- A una persona recién diagnosticada viviendo con VIH (Red de Mujeres Positivas-E…
- Miedo, vergüenza y aislamiento en las mujeres recién diagnosticadas con VIH: la…
- Cómo afrontar un resultado positivo de la prueba del VIH (Servicio Nacional de …
- Recién diagnosticado: Pasos a seguir después de un resultado positivo de la pru…
- Cómo apoyar a una persona con VIH (HIV.gov) (en español)
- Nueve cosas que desearía que mi médico me hubiera dicho después de que me diagn…

@ 2023 thewellproject. All rights reserved.