

# No tenga miedo — hable abiertamente sobre el VIH

## ¿Por qué son importantes las charlas sobre el VIH?

Las charlas abiertas y honestas sobre el VIH ayudan a las personas portadoras, afectadas o en riesgo de contraer el VIH a encontrar apoyo y aceptación. Las conversaciones también ayudan a romper el estigma y brindan oportunidades para corregir conceptos erróneos que las personas suelen tener sobre el VIH.

## ¿Con quién puede hablar sobre el VIH?

La respuesta simple es... con cualquiera. Comience con las personas de su círculo en las que confía. A continuación, se muestran algunos ejemplos sobre cómo puede iniciar la conversación.



### Parejas

Las conversaciones con su(s) pareja(s) ayudan a dejar claro cuál es la posición de cada uno y lo que esperan.

- “Antes de llevar esto al siguiente nivel, creo que deberíamos hacernos la prueba”.
- “Quiero que ambos estemos seguros, así que es importante para mí que usemos protección cuando tenemos relaciones sexuales”.
- “El tratamiento contra el VIH ha avanzado mucho con los años. Mediante tratamiento continuo, las personas portadoras del VIH pueden llevar vidas normales y saludables sin el riesgo de transmitirlo”.
- “Quiero que sepas que el VIH es un tema importante para mí. Y quiero hacer mi parte para educar a los de mi círculo sobre cómo ha cambiado el VIH y ayudar a reducir el estigma”.



### Amigos y familia

Hablar sobre el VIH con amigos y familiares ayuda a normalizar el tema y reducir los estigmas asociados.

- “¿Sabías que las pruebas del VIH se recomiendan al menos una vez para cualquier persona sexualmente activa?”
- “¿Sabías que existe un medicamento llamado PrEP que reduce el riesgo de contraer el VIH de relaciones sexuales en aproximadamente un 99 %?”
- “¿Sabías que existen tratamientos para personas portadoras del VIH que reducen la cantidad del virus en su cuerpo a niveles indetectables? Eso significa que no pueden propagar el virus”.
- “Ser diagnosticado con el VIH ya no es una sentencia de muerte”.
- “Las personas ahora están viviendo una vida normal y saludable gracias a todos los avances en prevención y tratamientos efectivos”.



### Proveedores de atención médica

Su médico es su aliado en materia de salud y está allí para responder sus preguntas y ayudarlo a mantenerse saludable y seguro, sin juzgarle.

- “Dado mi estilo de vida y mi historial sexual, ¿con qué frecuencia debo hacerme la prueba del VIH?”
- “¿Puede contarme un poco más sobre la PrEP? Escuché que puede ayudar a prevenir el VIH, incluso después de la exposición”.
- “Si mi prueba da como resultado que soy VIH positivo, ¿cuáles son mis opciones de tratamiento y qué tan efectivas son?”
- “Sé que el VIH ha cambiado mucho con los años. ¿Puede decirme cómo se ve el VIH en nuestra época actual?”

Cambie lo que sabe sobre el VIH.

Obtenga más información en **Conozca EL VIH. Sin miedo.**