



Rompiendo el Estigma, Construyendo la Empatía

Un curso sobre VIH, estigma y discriminación



PRIDEPOSITIVO.COM

Rompiendo el Estigma, Construyendo la Empatía

Cápsulas formativas 2025

👋 ¡Hola! Te damos bienvenida a **Rompiendo el Estigma, Construyendo la Empatía, un curso sobre VIH, estigma y discriminación**. Sabemos que hablar del VIH puede sonar un poco denso, pero te prometemos que esta formación está diseñada para que sea cercana, dinámica y, sobre todo, útil. Queremos crear un espacio seguro y que te lleves herramientas reales para marcar la diferencia.

📱 No esperes un curso aburrido ni lleno de tecnicismos. La idea es sencilla: que tengas en tu móvil **información clara, fiable y útil** para comprender mejor el VIH y aprender a identificar y responder ante la discriminación.

🗣️ No solo vas a tener una visión mucho más precisa y actualizada sobre el VIH, sino que también vas a sentirte con **más seguridad y empoderamiento para desmontar el estigma en tu día a día**.

Esta actividad es una de las novedades que trae la cuarta edición del pridepositivo.com

Rompiendo el Estigma, Construyendo la Empatía

¡Hola! Te damos la bienvenida a la primera sesión del curso **Rompiendo el Estigma, Construyendo la Empatía: El VIH más allá de los mitos**.

En primer lugar, vamos a aclarar algunos conceptos que puede que no tengas claros, y que te ayudarán a impedir que el estigma crezca:

👉 **VIH ≠ Sida**

¿Qué es el VIH y qué no es?

El VIH (Virus de la Inmunodeficiencia Humana) es un virus que ataca el sistema inmunológico, que es la defensa natural de nuestro cuerpo.

El sida (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) es la etapa más avanzada de la infección, cuando el sistema inmune ya está muy debilitado.

💊 Con el tratamiento actual, la gran mayoría de las personas con el VIH nunca desarrollan el sida.

¿Cómo se transmite el VIH?

El VIH solo puede transmitirse a través de ciertos fluidos corporales:

- * Sangre
- * Fluidos vaginales
- * Leche materna
- * Semen

Para que la transmisión ocurra, estos fluidos tienen que entrar en contacto directo con el torrente sanguíneo de otra persona. Las formas más comunes son:

- * Relaciones sexuales sin protección.
- * Compartir agujas o jeringuillas.
- * De madre a hijo/a durante el embarazo, el parto o la lactancia (aunque con tratamiento esto se puede prevenir casi al 100%).

¡Pongamos fin a los mitos!

Es igual de importante saber **cómo NO se transmite el VIH**. El virus es muy frágil fuera del cuerpo. Por lo tanto, no se transmite por:

- * Dar la mano, abrazar o besar.
- * Compartir vasos, platos o cubiertos.
- * Usar el mismo baño o la misma piscina.
- * La picadura de mosquitos u otros insectos.

Imagina esto: ¿A que no te preocuparías si alguien cercano te ofrece un bocado de su plato o compartir su botella de agua? ¡Con el VIH es exactamente igual! El virus no se transmite de esa forma.

💡 **El dato clave: Indetectable = Intransmisible (I=I)**

Una persona en tratamiento a la que no se le detecta la carga viral no transmite el virus a otra persona por ninguna vía por lo que Indetectable = Intransmisible. Solo con que compartas esta información, estarás siendo parte del cambio.

 **Herramienta** : El estigma sobre el VIH a menudo se enfoca en lo que una persona no puede hacer o en lo que representa un riesgo. En cambio, el mensaje de I=I es completamente positivo: se trata de lo que las personas con VIH pueden lograr (vida plena, sin riesgo de transmisión) y lo que significa para la comunidad. Esta herramienta ayuda a anclar el pensamiento en esa positividad. ¡Vamos redirigir la conversación del miedo al poder!

Cuando hables sobre I=I, **haz el ejercicio de reformular tus ideas de negativo a positivo**. Para cada frase o pensamiento, pregúntate: ¿Cómo puedo decir esto de forma que transmita libertad y esperanza en lugar de miedo o limitación? Ejemplos de reformulación:

 Enfoque Negativo: Una persona con el VIH tiene que tener cuidado para no transmitir el virus.

 Enfoque Positivo: Una persona con el VIH en tratamiento efectivo puede vivir su vida sexual sin riesgo de transmitir el virus, aun cuando no utilice preservativo.

 Enfoque Negativo: Las personas con VIH sufren por los graves efectos secundarios del tratamiento.

 Enfoque Positivo: Gracias a los avances en el tratamiento, las personas con VIH pueden vivir vidas largas y saludables, con efectos secundarios mínimos o nulos.

Reflexión final y propuesta de acción:

 Pensemos por un momento en esto. Una persona con el VIH en tratamiento efectivo no puede transmitirlo. ¿Qué cambia este hecho en la forma en que pensamos sobre el VIH y las personas que lo tienen? ¿Qué implicaciones tiene para el estigma?

 Piensa en alguna noticia, película o serie donde se hable del VIH. ¿Cómo se presentaba la enfermedad? ¿De forma precisa o llena de mitos?

 Para la acción: La próxima vez que escuches algún mito sobre el VIH, ten en mente la información de hoy, puedes compartir estos datos para ayudar a desmentir la desinformación. Ahora que sabemos que I=I, contamos con nuevos argumentos, pero recordemos que nunca tuvo sentido discriminar a las personas con VIH.

Materiales de apoyo:

 VIH y sida - Organización Mundial de la Salud: <https://bit.ly/3lIFs4s>

 Visión general de la infección por el VIH - HIVinfo: <https://bit.ly/3WgtP1M>

 VIH vs. SIDA: ¿Cuál es la diferencia? - Healthline: <https://bit.ly/4nwElhw>



Nos leemos pronto, con la Sesión 2: **¿Qué son el Estigma y la Discriminación asociados al VIH?**

Rompiendo el Estigma, Construyendo la Empatía

¡Hola! Seguimos con la segunda sesión del curso **Rompiendo el Estigma, Construyendo la Empatía: ¿Qué son el Estigma y la Discriminación asociados al VIH?**

En esta sesión vamos a definir y diferenciar **el estigma y la discriminación asociados al VIH**, viendo cómo se manifiestan en la vida real. Entenderlas bien es el primer paso para erradicarlas. ¡Vamos a ello!

● **El estigma** es la percepción social negativa: prejuicios, juicios morales, comentarios del tipo “se lo merece” o “es peligroso”.

● **La discriminación** ocurre cuando ese estigma se convierte en acciones: rechazo, malos tratos, negación de derechos.

El estigma es como una sombra invisible pero pesada. Se trata de esas percepciones negativas, creencias erróneas y prejuicios que giran en torno al VIH. **No son hechos, sino ideas preconcebidas que la sociedad ha construido**, muchas veces por desinformación o miedo. Pensemos en ello como paradigmas, es decir, modelos o patrones de pensamiento que influyen en cómo vemos a las personas con VIH.

💬 Imagina que alguien piensa: "Si tiene VIH, seguro que hizo algo 'mal'". Eso es un estigma. No hay una acción de exclusión directa, pero ya hay un juicio, una etiqueta negativa que se le cuelga a la persona.

🔧 **Herramientas:** La próxima vez que escuches un comentario sobre el VIH, pregúntate: "**¿Esto es un hecho o una creencia basada en prejuicios?**". ¡Vas a ver cómo cambias tu perspectiva!

Si el estigma es la idea o el prejuicio, la discriminación es cuando esa idea se convierte en acción. Son esos actos de exclusión, trato desigual o perjuicio basados en el estado serológico de una persona. Es cuando un pensamiento negativo se traduce en una barrera o un daño.

💬 Por ejemplo, si una persona piensa que alguien con el VIH es "peligroso" (estigma), y por eso le niega un trabajo o el acceso a un servicio (discriminación), ahí lo tienes clarísimo. La discriminación es el golpe real que sufre alguien debido a esos prejuicios.

Tipos de Estigma:

El estigma no es una unidad compacta, ¡tiene sus propias caras! Conocerlas nos ayuda a entender mejor cómo afecta a las personas:

Estigma internalizado: Este es el más doloroso, quizá, porque viene de adentro. Ocurre cuando la persona con el VIH asume esos prejuicios sociales y los hace suyos. Se sienten culpables, avergonzadas, o creen que "merecen" el trato negativo.

👉 Ejemplo: Una persona con el VIH se aísla de sus amistades o familiares porque cree que les hará daño o que ya no la van a querer, incluso sin que haya habido un rechazo explícito. Se autocensuran por miedo al juicio.

Estigma anticipado: Es el miedo a ser estigmatizada, la preocupación constante de que te van a juzgar o tratar mal si descubren tu estado serológico.

👉 Ejemplo: Alguien evita ir al médico o no revela su estado serológico a su pareja por el pánico a ser juzgada, a que le traten diferente o a que le abandonen. Prefieren mantenerlo en secreto para evitar un posible daño.

Estigma experimentado: Esta es la vivencia directa, la experiencia real de discriminación. Es cuando ya te ha pasado, cuando te han excluido, negado algo o tratado de forma injusta por tu estado serológico.

👉 Ejemplo: A una persona se le niega un puesto de trabajo después de revelar su estado serológico, o un dentista se niega a atenderle, o le hacen preguntas inapropiadas o hay cambios de actitud o comportamiento en un contexto social al saber que tiene el VIH.

¿Cómo se manifiesta el Estigma y la Discriminación?

👨👩 En la familia: Un familiar excluye a la persona de reuniones, no quiere compartir utensilios por miedo infundado o le presiona para que no desvele su diagnóstico.

🔧 Herramienta: El estado de salud es privado. El apoyo de personas aliadas es crucial y, si es necesario, recursos legales o de acompañamiento psicológico.

👤👛 En el trabajo: Que le nieguen un ascenso, le despidan injustamente o le aíslen en el equipo por su estado serológico.

🔧 Herramienta: Conoce los derechos laborales. Muchas organizaciones de apoyo al VIH ofrecen asesoramiento legal gratuito.

👨👩 En la atención sanitaria: Un profesional de la salud se comporta con temor, hace comentarios despectivos, niega un procedimiento médico por el estado serológico del paciente o exige pruebas innecesarias.

🔧 Herramienta: Todo el mundo tiene derecho a una atención digna. Puede pedir un cambio de profesional, hacer una queja formal o buscar centros de salud especializados en VIH que tengan un enfoque de derechos humanos.

👥 En las relaciones sociales: Amistades que se alejan, rechazo en citas o matrimonios, o comentarios hirientes en redes sociales.

🔧 Herramienta: Un entorno de personas que le apoyen y le acepten tal cual es. Hay comunidades y grupos de apoyo para personas con el VIH donde encontrará comprensión y solidaridad.

Recursos de apoyo:

▶ Entidades de Cesida: <http://bit.ly/4mLsr26>

▶ Clínica Legal: <http://bit.ly/4q8UifJ>

▶ Pares: <http://bit.ly/4gUVvCY>

▶ Mujeres Vihvas: <http://bit.ly/3KoK2j0>

📺 Generación Positiva: <http://bit.ly/3IFD4Wg>

Rompiendo el Estigma, Construyendo la Empatía

😊👋 ¡Hola! Te damos la bienvenida a la tercera sesión del curso **Rompiendo el Estigma, Construyendo la Empatía: El impacto del estigma y la discriminación**

En esta entrega vamos a estudiar **qué ocurre cuando relacionamos el virus del VIH con el estigma y la discriminación**. Las personas que tienen el virus se encuentran con graves problemas en sus relaciones personales, en el ámbito de la salud y en el ámbito laboral, entre otros. Vivir con el miedo al rechazo, a que te juzguen o que te dejen de lado tiene un coste altísimo.

🧠 **Impacto en la salud mental:** El estigma es como un peso invisible. Puede deteriorar la salud mental, provocando trastornos de ansiedad y depresión, aislamiento, soledad o exclusión social. A raíz de ello, el estado de salud general se ve afectado y hace que la vida sea muy compleja injustamente, sin que el virus del VIH sea el causante, sino una sociedad desinformada.

Dentro de la salud mental, un concepto clave es el autoestigma. Esto sucede cuando una persona con el VIH internaliza los estereotipos negativos de la sociedad y los aplica a sí misma. Puede llevarla a sentirse avergonzada, culpable o indigna. **El autoestigma puede hacer que eviten buscar apoyo, se aislen de sus seres queridos o incluso dejen de cuidarse, pensando que no merecen una vida saludable.**

🩺 **Impacto en la prevención y la detección:** Hay personas que no quieren realizarse la prueba por miedo al rechazo y el estigma social, con lo que aumentamos los casos de un diagnóstico tardío. Se da la situación de personas que erróneamente creen que es mejor no saber, cuando el conocimiento de nuestro estado de salud nos permite tomar decisiones basadas en la realidad y en la buena información.

Es importantísimo que la persona con un diagnóstico positivo tome contacto con asociaciones o grupos donde pueda exponer dudas, identificarse con otras personas y, sobre todo, sentirse integrado y apoyado.

🧐 **Consejo:** El poder de tener toda la información está en tu mano, hazte la prueba como cualquier otro examen de salud. Porque lo natural es que la salud sexual sea una parte importante de nuestra salud global y una responsabilidad propia más.

👥 **Impacto en el ámbito social:** En ocasiones las personas con VIH tienen graves problemas para relacionarse y grandes miedos a perder sus amigos, su pareja o a no ser aceptadas. Esto provoca que se alejen de los controles médicos y de la correcta adherencia a los tratamientos.

💼 **Impacto en el ámbito laboral:** Una persona puede ser rechazada en un trabajo o incluso ser despedida si se descubre que tiene el VIH. El prejuicio sigue existiendo, aunque sea ilegal.

🔧 **Herramienta:** Si escuchas un mito o un comentario estigmatizante sobre el VIH, no tienes que ser un experto para actuar. Simplemente puedes decir: "Yo no tengo esa información. ¿Dónde lo leíste?". Esto abre un espacio para el diálogo sin confrontar directamente.

Recursos de apoyo:

▶ Entidades de Cesida: <http://bit.ly/4mLsr26>

▶ Clínica Legal: <http://bit.ly/4q8UifJ>

▶ Pares: <http://bit.ly/4gUVvCY>

▶ Mujeres Vihvas: <http://bit.ly/3KoK2j0>

▶ Generación Positiva: <http://bit.ly/3IFD4Wg>

Rompiendo el Estigma, Construyendo la Empatía

😊👋 ¡Hola! Te damos la bienvenida a la cuarta sesión del curso **Rompiendo el Estigma, Construyendo la Empatía: Derechos Humanos y VIH: ¿Dónde está mi poder?**

Hoy vamos a dar un paso adelante y enfocarnos en algo crucial: **Los derechos de las personas con el VIH**. Conocerlos no solo nos protege, sino que nos empodera para enfrentar cualquier situación. No es solo un conocimiento, es una herramienta para la vida. Al final de esta sesión, vas a tener claridad sobre los derechos fundamentales de las personas con el VIH y sabrás a dónde acudir si necesitas ayuda. Pero antes...

📖 **¿Qué son los derechos humanos?** Son los derechos que tenemos todas las personas por el simple hecho de ser seres humanos. No se pueden quitar, son para todo el mundo y no dependen de tu nacionalidad, tu género, tu estado de salud... ¡de nada! Son como la base de nuestra dignidad y nos protegen de tratos injustos. Los derechos humanos son:

Universales: Son para todas las personas.

Inalienables: Nadie te los puede quitar.

Interdependientes: Si te niegan un derecho, afecta a los demás. Por ejemplo, si te niegan el derecho a la salud, eso puede afectar tu derecho al trabajo o a la vida. Y en esa interdependencia es donde entran de lleno los derechos relacionados con el VIH, que vamos a ver ahora.

🛡️ Nuestros derechos son como los cimientos de un castillo que sirve de defensa frente ataques externos. Estos son los cuatro pilares que nos protegen:

1. **No Discriminación:** La ley es clara: el estado serológico no puede ser una razón para recibir un trato desigual. Esto significa que nadie puede negar un trabajo, el acceso a servicios de salud, la vivienda o la educación a una persona por tener el VIH. Tiene derecho a ser tratada con el mismo respeto y las mismas oportunidades que cualquier otra persona.

2. **Confidencialidad:** La información sobre el diagnóstico es personal y privada. Los profesionales de la salud tienen el deber ético y legal de no revelarlo a nadie sin el permiso del paciente. Nadie, ni la familia, la pareja o el jefe, debe enterarse por boca de terceras personas.

3. **Privacidad:** Este principio va mano a mano con la confidencialidad. Toda persona tiene derecho a que su vida privada, incluyendo su estado de salud, sea respetada. Esto significa que no se deben hacer preguntas invasivas o exponer el diagnóstico en público.

4. **Acceso a la Salud:** Todas las personas tenemos derecho a recibir una atención médica de calidad, incluyendo el acceso a tratamientos, medicamentos y cuidados preventivos, sin ningún tipo de barrera o prejuicio. El sistema sanitario no puede negar la atención a una persona con el VIH.

 **Herramientas:** Si en algún momento sientes que uno de estos pilares se tambalea, recuerda: "La salud es un derecho humano fundamental. Todo el mundo tiene derecho a un trato justo y a una buena atención."

 **Las leyes respaldan a las personas con el VIH:** Estos principios no son solo ideas bonitas, ¡están en la ley! En España, la protección está garantizada por varias normativas. Conocerlas es como tener un escudo protector.

La Ley General de Sanidad: Un pilar fundamental

Esta ley es la garantía para acceder al sistema de salud. Gracias a ella, tenemos derecho a recibir atención médica en condiciones de igualdad, sin importar el diagnóstico. ¿Qué derechos nos otorga en nuestro día a día?

Atención sin rechazo: Un centro de salud no puede negar un tratamiento o una consulta a una persona por tener el VIH.

Información y consentimiento: Tienen que informar sobre el estado de salud y las opciones de tratamiento de forma clara, y siempre deben respetar la decisión del paciente.

Calidad de la atención: Esta ley exige una atención digna y de calidad para todas las personas.

Leyes de Igualdad y Normativas Laborales: Tu armadura en espacios sociales

Estas leyes son la defensa contra la discriminación en el ámbito laboral y en otros espacios sociales. ¿Cómo nos protegen?

No a despidos injustos: Un empleador no puede despedir a un trabajador basándose en su estado serológico. Si esto ocurre, es considerado un despido nulo y discriminatorio.

Igualdad de trato: Toda persona tiene derecho a las mismas oportunidades de ascenso y a las mismas condiciones laborales que cualquier otro/a compañero/a.

Privacidad garantizada: Nadie en tu trabajo puede obligarte a un compañero a revelar su estado serológico. La información de salud es privada y no tiene por qué ser parte del expediente laboral.

💡 Con estas leyes, no solo tenemos derechos, sino que tenemos herramientas legales para defenderlos. Son la prueba de que la sociedad y el marco legal nos respaldan.

¿Cómo se produce la vulneración de derechos en la vida real?

👁️ Es importante entrenar un centinela que detecte las señales de amenaza. Aquí van algunos ejemplos concretos que te ayudarán a identificar cuándo tus derechos están siendo violados:

Despido laboral injustificado: Despiden a una persona de su trabajo después de que el jefe se entere de su estado serológico, sin una razón válida.

Negación de servicios: Un dentista se niega a prestar servicio, un gimnasio niega la matrícula o un bar niega la entrada porque descubren que la persona tiene el VIH.

Revelación no autorizada del estado serológico: Un profesional de la salud o un familiar les cuenta a otras personas sobre el diagnóstico sin su consentimiento.

🔧 **Herramientas:** Cuando se detectan estas amenazas, es el momento de ponerse en acción. Conocer nuestros derechos es el primer paso para exigir que se respeten las libertades fundamentales. ¿Puedes pensar en alguna situación donde sentiste que los derechos de una persona eran vulnerados? ¿Cómo actuaste entonces? ¿A dónde se puede acudir? Si te enfrentas a una de estas situaciones, tienes una red de apoyo:

Organizaciones de VIH: Hay muchísimas organizaciones que ofrecen asesoramiento gratuito, apoyo psicológico y acompañamiento. Cesida agrupa a muchas de ellas.

Asesoría legal especializada: Si el problema es legal (despidos, negación de servicios), servicios como Clínica Legal o Trabajando en Positivo te pueden ayudar. Son expertas en estos temas.

Defensorías del Pueblo: Son instituciones públicas que defienden los derechos de la ciudadanía. Puedes acudir a ellas para denunciar un trato injusto y buscar mediación.

Recursos:

▶ Trabajando en Positivo: <http://bit.ly/46GTwyK>

▶ Historia de los Derechos Humanos: <http://bit.ly/46loy9r>

▶ Entidades de Cesida: <http://bit.ly/4mLsr26>

▶ Clínica Legal: <http://bit.ly/4q8UifJ>

▶ Pares: <http://bit.ly/4gUVvCY>

▶ Mujeres Vihvas: <http://bit.ly/3KoK2j0>

► Generación Positiva: <http://bit.ly/3IFD4Wg>

Rompiendo el Estigma, Construyendo la Empatía

😊👋 ¡Hola! Te damos la bienvenida a la quinta sesión del curso **Rompiendo el Estigma, Construyendo la Empatía: Mi Rol en la respuesta al Estigma**.

¡Hoy toca ponerse manos a la obra en primera persona! En esta sesión vamos a hablar de tu rol en la respuesta al estigma. ¿Cómo puedes convertirte en un agente de cambio? **¿Cómo puedes marcar la diferencia en tu día a día?** Al finalizar esta sesión, tendrás estrategias prácticas para combatir el estigma y promover la inclusión. ¡Descubrirás tu poder para transformar la realidad, mensaje a mensaje!

El Lenguaje como vehículo de estigma: El poder de tus palabras

Las palabras no se las lleva el viento, ¡crean realidades! A menudo, sin darnos cuenta, usamos frases que perpetúan el estigma. La buena noticia es que cambiar nuestro lenguaje es una de las herramientas más poderosas que tenemos. Te proponemos varias frases a evitar y sus alternativas:

❌ "Enferma de sida" o "Sidoso": El VIH no es lo mismo que el sida. Las personas que viven con el VIH no están enfermas, están controlando una condición de salud crónica.

✅ "Personas con el VIH" o "personas que viven con el VIH".

❌ "Grupos de riesgo": El VIH no discrimina. La transmisión del VIH no depende de la orientación sexual, la identidad de género o de cualquier otra circunstancia personal, sino de las prácticas de riesgo.

✅ "Personas de cualquier sexo, edad o condición que tengan prácticas de riesgo".

❌ "Contagiado": El VIH se transmite, no se contagia. La palabra "contagio" evoca una idea de suciedad y miedo. Contagio se refiere a la propagación directa de un agente patógeno de una persona infectada a otra, generalmente a través de contacto físico cercano o indirecto con objetos contaminados, o por el aire.

✅ "Transmisión del VIH".

👉 **Actividad:** La próxima vez que escuches una de esas frases estigmatizantes, piensa en cómo puedes corregirla de manera amable y respetuosa. ¡Aprovecha la oportunidad para generar conciencia!

Desafía mitos y prejuicios: El poder del conocimiento

La desinformación es la principal gasolina del estigma. Cuando escuches un comentario que no es cierto sobre el VIH, ¡no te quedes en silencio! Desafía esos mitos con datos:

❌ Mito: "No puedes tener descendencia si tienes el VIH."

✅ Dato veraz: Gracias a los tratamientos actuales, las personas con el VIH pueden tener descendencia sin transmitir el virus.

❌ Mito: "Si tienes el VIH, no puedes tener pareja sexual."

✓ Dato veraz: Las personas con el VIH en tratamiento eficaz (carga viral indetectable) no transmiten el virus. O también pueden utilizar métodos preventivos, como el preservativo.

💡 No nos cansamos de decirlo: **"Indetectable = Intransmisible (I=I)"** es un avance científico crucial. Cuando el tratamiento antirretroviral funciona de forma efectiva, la cantidad de virus en la sangre de una persona seropositiva se reduce a niveles indetectables. En este estado, no hay riesgo de transmisión del VIH. Ahora que sabemos que I=I, contamos con nuevos argumentos, pero recordemos que nunca tuvo sentido discriminar a las personas con VIH.

👉 **Actividad:** Comparte un dato veraz sobre el VIH con un amigo o familiar hoy mismo. ¡Sé un agente de cambio!

Apoya a las personas con el VIH: El poder de la empatía

Ser una persona aliada no es solo corregir, también es apoyar. Si en tu círculo social o familiar hay alguien con el VIH, tu rol es fundamental.

Escucha activa: Permite que las personas se expresen sin juzgarlas. A veces, solo necesitan un oído amigo.

Sé un espacio seguro: Asegura que tu entorno sea un lugar donde las personas con el VIH puedan hablar sin miedo a ser discriminadas.

Ofrece tu ayuda: No presiones, pero hazles saber que estás ahí para lo que necesiten.

Promueve la prueba y la prevención: El poder de la responsabilidad

Normalizar el debate sobre la salud sexual es una forma poderosa de combatir el estigma. Promueve un espacio seguro, libre de juicios, donde las personas se sientan cómodas hablando de prevención, salud y bienestar. La prevención del VIH y otras Infecciones de Transmisión Sexual (ITS) se aborda desde una estrategia combinada y multifacética. Piensa en ello como una caja de herramientas, donde cada instrumento cumple una función específica y todas juntas ofrecen la mejor protección.

Herramientas Biomédicas: Son los elementos médicos que nos protegen directamente. Aquí entran el lubricante, los preservativos (que son la barrera más conocida), la PrEP (Profilaxis Pre-Exposición) y la PEP (Post-Exposición), medicamentos que previenen la infección antes o después de una posible exposición.

Intervenciones de Comportamiento: Se trata de las decisiones y hábitos que adoptamos. La educación sexual integral nos da el conocimiento para tomar decisiones inteligentes, mientras que las pruebas regulares de VIH y otras ITS nos permiten conocer nuestro estado de salud y actuar a tiempo.

Medidas Estructurales: Son los cimientos que hacen que la prevención funcione. Trabajar contra el estigma y la discriminación es crucial para que las personas se sientan seguras buscando ayuda. Además, garantizar el acceso universal a la atención médica asegura que todos tengan la oportunidad de recibir el tratamiento que necesitan.

Recuerda, la prevención combinada es una estrategia que reconoce que no existe una única solución y que **el éxito depende de abordar la salud sexual de manera integral y desde múltiples frentes**: con ciencia, con educación y con justicia social.

👉 ¡Ahora te toca a ti! No necesitas ser una persona experta para marcar la diferencia. Cada acción cuenta, por pequeña que sea. Al usar un lenguaje respetuoso, al corregir un mito, al ser una persona aliada, estás construyendo un mundo más justo e inclusivo. **¿Qué pequeña acción puedes incorporar en tu día a día para promover un entorno más inclusivo?**

Recursos:

- ▶ Información sobre la PrEP: <http://bit.ly/4q3wY2F>
- ▶ Hazte la prueba: <http://bit.ly/3IYIIEg>
- ▶ EnVIHos (Hazte el test donde y cuando quieras): <http://bit.ly/4h9VbQY>
- ▶ Pride Positivo: <http://bit.ly/4objMC>
- ▶ Entidades de Cesida: <http://bit.ly/4mLsr26>
- ▶ Clínica Legal: <http://bit.ly/4q8UifJ>

Rompiendo el Estigma, Construyendo la Empatía

😊👋 ¡Hola! Te damos la bienvenida a la sexta y última sesión del curso **Rompiendo el Estigma, Construyendo la Empatía: Hacia una sociedad libre de estigma: El futuro y nuestro compromiso. El Pride Positivo.**

11:55

En esta sesión final toca hacer un repaso de los puntos más importantes que hemos abordado estas semanas, para consolidar nuestro aprendizaje y poder crear, o reforzar, **un compromiso personal y colectivo**. Los puntos principales de nuestros mensajes han sido:

- 👉 La diferencia entre VIH y sida
- 👉 Las formas en las que se da (y no se da) la transmisión
- 👉 Tratamientos a día de hoy
- 👉 Los tipos de estigma y la discriminación
- 👉 El impacto del estigma y la discriminación
- 👉 Derechos humanos en materia de VIH
- 👉 ¿Qué puedes hacer tú para combatir el estigma?

Recordemos que **detrás de una persona con VIH hay un ser humano con una historia de vida única, tratémonos con empatía**. Solamente la tolerancia y la solidaridad conseguirán que estemos unidos y seamos una sociedad orgullosa de sí misma, donde todos los seres humanos tengan cabida y una vida sin discriminaciones. Ayúdanos a cambiar miedos del pasado, sin fundamento, que hieren y hacen sufrir a personas sin ningún motivo.

Con este objetivo, **en 2022 nace el Pride Positivo**, un macroevento organizado por Cesida que busca llamar la atención sobre la persistencia del estigma y la discriminación asociada al VIH. El Pride Positivo es una iniciativa para poner en valor los 40 años de activismo y resiliencia que, tras más de cuatro décadas, ha sido vector de diversos cambios sociales, como la petición del matrimonio igualitario.

El Pride Positivo nace de y para las personas que viven con el VIH, un altavoz de sus necesidades, reivindicaciones y lucha por la equiparación de derechos. Ellas han sido el motor y han participado en todas las fases de este evento único en el mundo, desde su diseño hasta su culminación con la multitudinaria marcha que tuvo lugar en octubre de 2022. En esa manifestación, por primera vez, **muchas personas con el VIH tuvieron la oportunidad de salir a la calle y “salir del armario” del VIH en el que algunas vivían recluidas desde hacía muchos años por miedo al estigma**.

▶ **Pride Positivo:** <http://bit.ly/4objdMC>

Recursos:

▶ Entidades de Cesida: <http://bit.ly/4mLsr26>

▶ Clínica Legal: <http://bit.ly/4q8UifJ>

▶ Pares: <http://bit.ly/4gUVvCY>

▶ Mujeres Vihvas: <http://bit.ly/3KoK2j0>

▶ Generación Positiva: <http://bit.ly/3IFD4Wg>

▶ EnVIHos (Hazte el test donde y cuando quieras): <http://bit.ly/4h9VbQY>