



VIH y SIDA en Español

Divulgación

Ya sea que acabas de enterarte de que eres VIH positivo/a o que hayas estado viviendo con el virus por un tiempo, seguramente se presentarán situaciones en tu vida en las que deberás decidir si quieres o no divulgar tu estatus de VIH. La decisión de a quién contarle que estás infectado con el VIH es una elección personal y a menudo puedes encontrarte buscando un equilibrio entre tu honestidad y la protección de tu privacidad. Al igual que con muchos temas relacionados con el VIH, no hay respuestas absolutas que sean correctas para todos por igual.

Lleva tiempo adaptarse a ser VIH positivo. Con esto en mente, es una buena idea no apurarte a divulgar tu estado sin antes pensarlo un poco. Querer compartir este conocimiento con alguien más es una reacción perfectamente natural, especialmente cuando es algo nuevo para ti y te sientes abrumado, vulnerable e inseguro acerca de tu vida y tu futuro.

Aunque ya hayas estado viviendo con el VIH por un tiempo, es posible que igualmente te encuentres en situaciones en las que debas considerar divulgar tu estado de VIH. Querer contárselo a la familia, empleadores, compañeros de trabajo y amigos, es muy natural. Sin embargo, la divulgación puede crear nuevos problemas para ti. Si bien ha habido mejoras significativas en cuanto al conocimiento general de las personas en relación con el VIH, con frecuencia persiste el estigma asociado con el VIH y aquellos que lo tienen.

Aquí te damos algunos consejos generales para la divulgación:

- Sé selectivo. Elegir a quién decirle o no decirle, es tu decisión personal. Es tu elección y tu derecho.
- Al pensar sobre la divulgación, considera las cinco “Preguntas”: quién, qué, cuándo, dónde y por qué. ¿A quién necesitas decírselo? ¿Qué quieres contarles sobre tu infección con el VIH, y qué esperas de la persona a la que le estás contando sobre tu estado de VIH? ¿Cuándo deberías decírselo? ¿Cuál es el mejor lugar para tener esta conversación? ¿Por qué se lo estás contando?
- En la mayoría de las situaciones puedes tomarte tu tiempo para considerar a quién y cómo contárselo.
- Considera si existe un propósito real para que le cuentes a esta persona o si estás simplemente

sintiéndote ansioso/a y quieres “descargar” tus emociones.

- Contarle a la gente indiscriminadamente puede afectar tu vida en maneras que ni siquiera has considerado.
- Sentirse inseguro/a acerca de la divulgación es una reacción muy común.
- Tienes un virus. No tienes nada por lo que disculparte simplemente por ser VIH positivo/a.
- Mantenlo simple. No es necesario que cuentes la historia de tu vida.
- Evita aislarte. Si no puedes contarle a tus amigos cercanos, familiares u otras personas queridas acerca de tu estado de VIH, permítete buscar el apoyo y la experiencia de otros en la comunidad del VIH. Considera unirse a un grupo de apoyo o a un foro online, como los foros de POZ (POZ Forums).
- No hay un mapa de rutas perfecto sobre cómo divulgar. Confía en tu instinto, no en tus temores.
- Aunque la respuesta que recibas en una situación específica no sea la que esperabas, vas a sobrevivir y tu vida continuará.
- Millones de personas han lidiado con esta experiencia y han encontrado su camino para atravesarla. Tú también lo harás.

Last Reviewed: January 24, 2019

© 2026 Smart + Strong All Rights Reserved.

<http://beta.docker.poz.com/basics/vih-sida-en-espanol/divulgacion>