



UNIVERSIDAD DE
GUADALAJARA
Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco

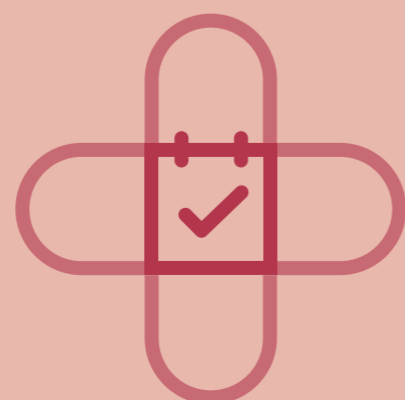


100
— años —
de pensar y trabajar

VIH: Más allá del diagnóstico

Información clara para entender,
prevenir y acompañar

DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL SIDA



Calendario
de salud

¿Qué es el VIH?

El Virus de la Inmunodeficiencia Humana (VIH) es un virus que afecta al sistema inmunológico, debilitando las defensas del cuerpo frente a infecciones y enfermedades. Sin embargo, gracias a los tratamientos actuales, una persona con VIH puede llevar una vida larga, saludable y plena (ONUSIDA, 2023).

¿Cómo se transmite el VIH?

El VIH se transmite principalmente por:



Compartir agujas u
objetos punzocortantes
contaminados



Relaciones sexuales
sin protección



De madre a hijo durante
el embarazo, parto o lactancia
(si no hay tratamiento)

Hoy en
día, vivir con VIH ya
no es una sentencia
de muerte, pero sí
implica retos sociales,
emocionales y en la
atención de salud
que no deben
ignorarse.

NO se transmite por

- ▶ Abrazos
- ▶ Besos
- ▶ Compartir cubiertos
- ▶ Usar el mismo baño
- ▶ Convivir en la escuela o el trabajo

*Aclarar estas formas de
transmisión es clave para
reducir el miedo y el estigma*

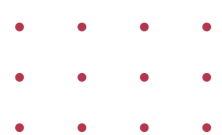
El VIH no solo es un tema médico... TAMBIÉN ES SOCIAL

Aunque hoy existen tratamientos eficaces, muchas personas con VIH siguen enfrentando estigma y discriminación. Hombres gays y bisexuales entrevistados en el Centro de Atención Especializada en VIH e ITS (CAE) de Jalisco expresan que el mayor dolor no es el virus, sino la forma en que la sociedad los mira y los trata (Zetina, 2025).

Uno de ellos lo resume así:

“Cuando yo le cuento mi diagnóstico a una persona que no tiene VIH... suele alejarse... por miedo, por prejuicios, por desinformación principalmente” (Persona viviendo con VIH)

Este tipo de experiencias genera miedo a revelar el diagnóstico, aislamiento social, abandono de tratamiento y problemas emocionales como ansiedad o depresión, tal como han documentado otros estudios en población mexicana (Chong Villarreal et al., 2012).



¿Cómo se vive el diagnóstico?

El diagnóstico no se vive igual en todas las personas ni es una experiencia estática.

Entrevistados mencionan:

Creía que me iba a morir... aún con tratamiento, como si fuera un cáncer terminal. (Persona viviendo con VIH)

Una de las depresiones más devastadoras de toda mi vida... como un terremoto que hubiera durado muchos años. (Persona viviendo con VIH)

Esto muestra que vivir con VIH es un proceso. Al inicio puede haber miedo, culpa o confusión, pero con información, acompañamiento y tiempo, muchas personas resignifican su experiencia.

El diagnóstico no es solo un evento clínico, sino un momento atravesado por contextos sociales, discursos morales y experiencias previas de estigmatización (Menéndez, 2003).

El papel del personal de salud

La relación con el personal de salud influye profundamente en cómo las personas viven su tratamiento.

Algunas experiencias son positivas:

Aquí en el CAE sí me siento escuchado, no me juzgan... eso me ayudó mucho a seguir con mi tratamiento. (Persona viviendo con VIH)

Pero también se reportan experiencias negativas:

Hay doctores que nomás te regañan, como si uno ya no se sintiera lo suficientemente mal. (Persona viviendo con VIH)

Desafortunadamente aún persisten discursos moralizantes por parte del personal de salud. Además:

Personas que podría decirse que son muy promiscuas, personas que realmente no le gusta una relación estable, ni ser monógamos, parejas que les gusta la porquería... les gusta ser polígamos o relaciones abiertas, sin uso de condón y que caiga lo que caiga... Que venga lo que caiga, siendo agujero, aunque sea de caballero (personal de salud).

¿Qué es ser un “buen paciente”?

Varias personas entrevistadas hablan de lo que significa ser un “buen paciente”:

“Un buen paciente es el que no falta, el que se toma sus pastillas y no le da problemas al doctor.” (Persona viviendo con VIH)

La forma en que una persona es tratada en consulta impacta en si continúa su tratamiento, si se atreve a preguntar y si confía o no en el sistema de salud. Algunos estudios han mostrado que el trato contribuye al abandono de la atención (Saucedo et al., 2018)

Esto muestra cómo muchas personas sienten que deben “portarse bien” para merecer atención, evitando incomodar, incluso cuando tienen dudas o malestar. Esto puede entenderse como una forma de **violencia simbólica**: reglas no escritas que se aceptan sin cuestionar y que reproducen relaciones de poder desiguales (Bourdieu, 1997).

Redes de apoyo: nadie debería vivirlo solo

A pesar del estigma, las personas entrevistadas también resaltan la importancia de las redes de apoyo: amigos, pareja, otros pacientes, organizaciones civiles o algunos familiares.



¿Quiénes deberían hacerse la prueba de VIH?

Aunque todas las personas con vida sexual activa deberían hacerse la prueba al menos una vez en la vida, es especialmente importante si:

- ▶ Has tenido relaciones sexuales sin condón
- ▶ Has tenido múltiples parejas sexuales
- ▶ Eres hombre y tienes sexo con hombres
- ▶ Has tenido alguna infección de transmisión sexual
- ▶ Has compartido agujas o jeringas
- ▶ Tu pareja vive con VIH y no está en tratamiento
- ▶ Has sufrido violencia sexual
- ▶ Estás embarazada o planeas estarlo

Hacerse la prueba no es un castigo, es un acto de cuidado

En poblaciones con mayor vulnerabilidad, se recomienda realizar la prueba cada 3 a 6 meses (Secretaría de Salud, 2021).

¿Dónde se puede hacer la prueba?

En México, puedes realizarte la prueba de VIH de forma gratuita y confidencial en:

- ▶ Centros de salud públicos.
- ▶ Clínica especializada condesa
- ▶ Centro de Atención Especializada en VIH e ITS de Jalisco(CAE).
- ▶ Organizaciones de la sociedad civil.
- ▶ Clínicas y laboratorios privados.

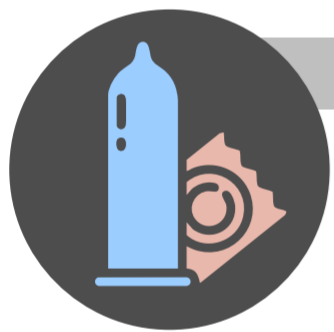
En muchos lugares se ofrece consejería antes y después del resultado. Te recomendamos que si tengan dicho servicio

¿Es confiable la prueba?

El VIH tiene un **periodo ventana**, que es el tiempo entre la exposición y la capacidad de detectarlo.

- ▶ La mayoría de las pruebas rápidas son confiables a partir de las **6 semanas**.
- ▶ Para mayor tranquilidad pregunta por el periodo de ventana en donde te realices la prueba (Secretaría de Salud, 2021).

¿Cómo se puede prevenir el VIH?



Uso del condón

El condón, bien utilizado, sigue siendo una herramienta efectiva contra el VIH y otras ITS.



PrEP (Profilaxis Pre-Exposición)

Es un medicamento que toman personas sin VIH pero con alto riesgo de adquirirlo. Tomado diariamente, puede reducir hasta en un 99% el riesgo de infección por vía sexual (OPS, 2022).

Se recomienda a hombres que tienen sexo con hombres, personas con múltiples parejas, personas con parejas con VIH y sin atención y personas que no usan condón de forma constante.



PEP (Profilaxis Post-Exposición)

Es un tratamiento de emergencia que se toma después de una situación de riesgo, por ejemplo:

- ▶ Relaciones sexuales sin protección.
- ▶ Violación.
- ▶ Pinchazo con aguja contaminada.

Debe iniciarse antes de 72 horas y durar 28 días (OPS, 2022).



En caso de que ya seas positivo: tratamiento y acompañamiento

Si ya recibiste un diagnóstico positivo de VIH, es muy importante que te acerques lo antes posible a un servicio de salud para iniciar tu tratamiento.

El tratamiento se basa en los **antirretrovirales (ARV)**, que son los medicamentos que permiten controlar el virus, proteger tu sistema inmunológico y llevar una vida larga y saludable.

Cuando una persona toma sus ARV de forma constante y logra una carga viral **indetectable**, ya **no transmite el VIH por vía sexual**.

A esto se le conoce como: **Indetectable = Intransmisible (I=I)** (ONUSIDA, 2023)

Por eso es fundamental:

- ▶ Tomar tus medicamento todos los días
- ▶ No suspender el tratamiento sin indicación médica
- ▶ Acudir a tus consultas de seguimiento



En México, puedes recibir tratamiento gratuito en los **Centros de Atención Especializada en VIH e ITS (CAE)** y en algunos hospitales públicos.

Además del tratamiento médico, es muy recomendable acercarte a **organizaciones de la sociedad civil (OSC)**, ya que ofrecen **acompañamiento emocional, orientación legal, asesoría sobre derechos, apoyo comunitario y espacios seguros** donde puedes compartir tu experiencia con otras personas que viven con VIH.

Cuidar a una persona con VIH no es solo darle medicamentos, es escuchar sin juzgar, explicar sin humillar, acompañar sin imponer y comprender sin moralizar.

El verdadero cuidado ocurre cuando el sistema de salud reconoce a las personas con VIH no como cigarras, sino como sujetos con historia, emociones y dignidad (Menéndez, 2003; Zetina, 2025)



“El tratamiento cuida tu cuerpo, pero el acompañamiento cuida también tu mente y tu corazón.”



MENSAJE FINAL

En este 1° de diciembre, hablar de VIH no es solo hablar de virus.
Es hablar de estigma, relaciones, cuidado, derechos y humanidad.
Las personas con VIH no necesitan lástima, necesitan respeto, acceso a salud digna
y una sociedad más informada.

Cuidarse no es tener miedo. Es tomar decisiones informadas
Si tienes dudas o necesitas asesoría contáctame en mis redes sociales:



Referencias

Bourdieu, P. (1997). Razones prácticas: Sobre la teoría de la acción. Anagrama.

Chong Villarreal, A., Fernández Casanueva, C., Huicochea Gómez, L., Álvarez Gordillo, G., & Leyva Flores, R. (2012). Redes de apoyo, estigma y afrontamiento en personas que viven con VIH. *Salud Pública de México*, 54(6), 614–622.

Menéndez, E. (2003). Modelos de atención de los padecimientos: De exclusiones teóricas y articulaciones prácticas. CIESAS.

ONUSIDA. (2023). Hoja informativa sobre el VIH y el SIDA. Programa Conjunto de las Naciones Unidas sobre el VIH/SIDA.

OPS. (2022). PrEP y PEP: estrategias de prevención combinada del VIH. Organización Panamericana de la Salud.

Secretaría de Salud. (2021). Guía para la prevención, diagnóstico y atención del VIH en México. Gobierno de México.

Zetina, E. E. (2025). Relación entre personal de salud y hombres gays y bisexuales que viven con VIH en el CAE VIH-ITS de Jalisco [Tesis de maestría]. Universidad de Guadalajara.

Declaración de uso de IA:

Para la elaboración del presente documento de difusión sobre VIH, se emplearon herramientas de inteligencia artificial exclusivamente para la generación de imágenes ilustrativas que acompañan al contenido escrito.

El texto, la información técnica y las recomendaciones aquí presentadas fueron desarrolladas y validadas de manera independiente, sin intervención de sistemas automatizados. Las imágenes producidas mediante IA tienen un propósito únicamente visual y no sustituyen la interpretación profesional del contenido.

Sobre los Autores:

Eduardo Enrique Zetina Bautista: Maestro en Ciencias Sociomédicas por la Universidad de Guadalajara, y maestría en terapia sexual y de pareja por la UMEP con experiencia en docencia y en investigación en proyectos cualitativos sobre trayectorias de atención en VIH, trabajo con OSC y centros especializados en VIH en Jalisco, CDMX. Y Edo de México.

Jesús Augusto Lara Mex: Es médico egresado de la Universidad Autónoma de Yucatán. Estudiante del tercer año de la especialidad en epidemiología. Ha tomado diferentes cursos sobre prevención, diagnóstico y control de enfermedades infecciosas.