



Mi Universidad

Ensayo

Nombre del Alumno: Ana Paola López Hernández

Nombre del tema: Comprensión de las enfermedades

Parcial: 3

Nombre de la Materia: psicología y salud

Nombre del profesor: Luis Ángel Galindo Arguello

Nombre de la Licenciatura: enfermería

Cuatrimestre: I

Como bien sabemos el VIH/SIDA es una enfermedad mortal que ha cobrado la vida de millones de personas en el mundo al contagiarse por tener relaciones sexuales sin protección o simplemente haber adquirido la enfermedad desde su nacimiento. Según estudios el VIH provino de un chimpancé de África y que esto pudo haber pasado a los humanos en el año 1800, este virus que presenta el chimpancé es el virus de inmunodeficiencia humana y que probablemente paso del chimpancé a los seres humanos que cazaban para poder comer su carne y entraron en contacto con su carne.

La mayoría de las personas tienen síntomas similares a lo de la influenza y puede durar días o varias semanas, algunas personas no presentan síntomas y no tiene la idea de que puedan estar infectados la única forma de saberlo es hacerse la prueba del VIH.

Entre los síntomas que podría presentar una persona que tiene VIH son: fiebre, inflamación de los ganglios linfáticos, dolores musculares, fatiga, sudores nocturnos, escalofríos. Debemos tener en cuenta que el SIDA no se puede transmitir por saliva, besos, abrazos compartir prendas o bebidas y que no es una enfermedad a la que debemos de tenerle miedo, aunque para las personas infectadas se les hace difícil tener que vivir con esta enfermedad y con el temor de que este les vaya deteriorando la salud al grado de que nuestro cuerpo ya no tenga fuerzas de luchar contra estos virus y se apoderen de nosotros con el fin de derrotarnos. Una persona puede vivir una vida tranquila si esta lleva un tratamiento para poderla controlarla, pero si no lo hace el tiempo de vida esta entre los tres años con sus complicaciones.

El VIH consta de tres fases: la fase uno es cuando el virus ya está en nuestra sangre y se empiezan a presentar síntomas similar a la de la influenza, es aquí en donde estos virus pueden ser muy contagiosos ya que están muy activos al cuerpo esto con el fin de generar muchos mas y poder atacar a nuestro sistema inmunológico, la segunda fase ; es una fase de infección crónica, aquí el virus aun sigue activo pero este no presenta síntoma alguno la persona puede tenerlo una década si después de esto aumentan los virus y se siguen propagando en nuestro cuerpo da lugar a la tercera fase , que esta consta ya lo que viene siendo la enfermedad del SIDA es la fase mas grave y es cuando ya hay una carga progresiva elevada de los virus y en donde es más fácil su contagio. El sistema inmunológico ya esta muy dañado y es mas propenso a contraer cierto tipo de enfermedades también llamadas “enfermedades oportunistas” en las cual se apodera del sistema inmune para dañarlo y hacerlo más débil.

El SIDA es una de las infecciones de transmisión sexual (ITS) en las que se ha destacado de las demás ya que la mayoría de jóvenes no tienen conocimiento alguno sobre esto y esto conlleva a adquirir la

enfermedad .La muerte de recién nacidos y niños ha tenido un gran impacto en las tasas de mortalidad, África es uno de los países que más se ve afectado al tener el 50% de muertes por SIDA .Es sorprendente que haya niveles altos de muertes por este virus y no tener consciencia de cómo podemos prevenirlos informándonos sobre cómo cuidarnos para no contraer el virus.

Podemos encontrar en el ensayo como es el que el VIH/SIDA afecta al ámbito psicológico especialmente a nuestra mente ya que depende de esto como nosotros podemos llevar una vida normal aun teniendo una enfermedad que puede cobrarnos la vida. Tener en cuenta que depende de cada persona como quiere asimilar la enfermedad no todos reaccionan diferente algunos al saber que tienen el virus simplemente se hunden a una depresión y tienden a atentarse con su propia vida para no seguir sufriendo y pensar ah que las demás persona pueden llegar a rechazarlo y excluirlo de varias actividades y si no es algo fácil aceptarlo ,otras personas en cambio logran llevarlo de la mejor manera posible para que esto no les afecte tanto en lo psicológico e intentan buscar ayuda o informarse para poder saber más a detalle todo lo que conlleva tener que lidiar con la enfermedad , pero esto va a depender de cada persona como decide aceptarlo y como tener que vivir con el SIDA.

También se hablará de como nosotros podemos prevenir mas contagios del VIH teniendo en cuenta todos los cuidados que debe tener para no estar expuesto a cierto tipo de objetos que puedan tener el virus. Es por eso que cada 1 de diciembre se conmemora el día mundial del SIDA, ese día todas las personas de todo el mundo se une al apoyo de todas aquellas personas que viven con en SIDA y a todas aquellas personas que han perdido la vida a causa de esta enfermedad, dan a conocer la importancia que debemos tenerle a este virus y sobre como debemos protegernos para no contraerlo y así poder evitar muchas mas muertes

Por eso es muy importante hacer conciencia sobre esto que es una enfermedad mortal pero sobre todo y lo más importante no discriminar a las personas que tienen este virus y que viven con el ,entender que son las mismas personas y que podemos convivir con ellas sin el temor de que nos puedan pasar el virus no hacer comentarios que puedan herir a esta persona y brindarle apoyo emocional para que la persona pueda sentirse segura y poderse expresar tal y como es sin tener miedo a ser rechazado por la sociedad ,hagamos un mundo mejor con equidad de genero pero sobre todo con respeto hacia personas que tengan una discapacidad o alguna enfermedad como es el caso del VIH/SIDA una enfermedad silenciosa y mortal pero que se puede aprender a vivir con el

PSICOLOGIA Y SIDA

Antes que nada, quiero hacer una pequeña introducción a lo que se refiere el VIH/ sida para poder seguir explicando el tema a desarrollar.

El VIH o sida como comúnmente lo conocemos pensamos que es lo mismo cuando en realidad no lo son, el VIH es el (virus de inmunodeficiencia humana) como su nombre lo dice es un virus en el que se encuentra viviendo en nuestro sistema inmune pero que puede estar ahí hasta 10 años y poder una vida normal sin que este nos afecte. Este virus tiene como objetivo destruir nuestras defensas o anticuerpos también conocidos como linfocitos T para poder entrar a nuestro y así el VIH pueda entrar y dañar al sistema inmunológico, cuando los linfocitos ya no son capaces de luchar y poder controlar el virus del VIH este se aloja con facilidad a nuestro cuerpo generando bajas defensas y permitiendo la entrada de las llamadas enfermedades oportunistas que son virus que entran al sistema inmune generando complicaciones y así debilitarnos presentando síntomas como: dolor de cabeza intenso, fatiga ,mareos y fiebre. Cuando el VIH se logra apoderarse completamente de nosotros y de nuestro sistema inmunológico se empiezan a presentar enfermedades tales como: tuberculosis, inflamación de los tejidos nerviosos del cerebro y fiebre intensa. Entonces es aquí en donde el sida se encuentra ya con nosotros.

El sida es la enfermedad del (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) es cuando el virus del VIH ya no pudo ser controlado a través de nuestros linfocitos y este empieza a generar sus complicaciones. Debemos tener en cuenta que al adquirir la enfermedad podemos llevar una vida normal como cualquier otra persona sin el miedo de que un día la enfermedad se apodere de nosotros. Y si el sida no tiene cura es una enfermedad mortal en la que muchas personas por el miedo a no morir lentamente y a no ser juzgados por las demás personas deciden quitarse la vida para según ellos (no seguir sufriendo) y no seguir sintiéndose débiles con el paso del tiempo.

“destaco que en América latina esta enfermedad ha adquirido mayormente a través del contacto sexual, el mayor número de casos ocurren entre homosexuales y bisexuales, sin embargo, la transmisión por contacto heterosexual sobre todo en las mujeres cuya pareja es bisexual o usa drogas intravenosas está aumentando”. (quinn, 1989, pág. 177)

La psicología ha jugado un papel importante en el ámbito de la salud sobre el VIH/sida, “el apoyo psicológico para aquellos que han sido encontrados seropositivos pero que aun no han desarrollado síntomas del sida, es una de las áreas que más atención han recibido y que sin duda seguirán recibiendo en el futuro”. (quinn, 1989, pág. 179)

No es fácil tener esta enfermedad, una persona que ya ha sido diagnosticada con sida empieza la fase de negación, al no querer asimilar que esta infectada y que esta no tiene cura, pero si un tratamiento que puede alargar el periodo de vida. Al saber esto la persona empieza a tener ciertos tipos de conducta agresiva siente mucho coraje y culpa a cualquier cosa por lo que el esta pasando, luego del coraje empieza la tristeza, esta persona comienza a sentir una sensación de vacío y cae en depresión se siente solo y simplemente ya no quiere seguir viviendo, tiene pensamientos suicidas ya no tiene motivación de hacer lo que hacia antes. Pero con el tiempo este empieza a asimilar su realidad y es ahí donde entra la fase de la aceptación en donde después de haber tenido ataques de ansiedad y una dura depresión aprende a vivir con l sida y poder entender que puede hacer una vida normal aun teniendo la enfermedad.

Al principio uno tiene que lidiar por comentarios de la sociedad, al saber que tiene el VIH/sida y que según ellos pueden contraerlo con el simple hecho de estar cerca de esa persona, tocarla o hasta hablar con ella, tienden a tener actos de discriminación incluso a no poderles ofrecer un trabajo solo porque están enfermos. Esto afecta emocionalmente a esa persona al sentirse excluido de la sociedad por creencias que son absurdas, la ignorancia que tienen al saber que el sida es una enfermedad altamente contagiosa y que se pueden infectar si están cerca de ella. Es por eso que los que tienen la enfermedad comienzan a presentar trastornos mentales, empiezan a tener ideas negativas a tal grado de ya no querer Salir a ningún lugar por que tiene miedo a ser discriminado y rechazado, incluso por la propia familia al verse cegados por la falta de conocimiento que tienen sobre el VIH/sida.

Recibir ayuda psicológica puede ayudar a que la persona logre llevar una vida tranquila y sin preocupaciones que le podrían afectar, pero sin duda alguna el apoyo familiar es el más importante de todos, saber que tu familia te apoya incondicionalmente esto puede lograr ah que la persona se siente cómoda y que con el paso del tiempo este empiece a demostrar conductas positivas y que sepa que puede vivir con el sida. Para tener un estado de salud mental existen formas en las que les pueden ayudar: unirse a un grupo de apoyo, probar la meditación o yoga para relajarse, dormir lo suficiente, comer saludable y realizar actividades físicas.

Prevención del SIDA

“Si bien dicho en la organización mundial de la salud (OMS) predijo que en los próximos años el número de las personas infectadas con el HIV o VIH llegara a los 100 millones. Esto se debe a que las personas aún no tienen ciertos tipos de cuidados para poder prevenir más contagios y a así evitar la muerte de miles de personas”. (montesinos1980, pág. 180)

Las personas pueden contraer o transmitir el VIH solo a través de actividades específicas, como el sexo o el uso de drogas intravenosas, este solo se puede transmitir en fluidos corporales de una persona que tiene el virus como pueden ser: sangre, semen, líquido pre seminal, secreción rectal, secreción vaginal y leche materna, esta última es uno de los casos en la que afecta principalmente al feto ya que la madre al estar contagiada con el sida la probabilidad es mayor a que él bebe también venga infectado por el virus desde su formación. Aunque sea pocos casos en los que el VIH/ pueda ser propagado es una de las causas en las que se pueda transferir por eso es recomendable prohibirle la lactancia materna y administrarle fórmulas para que no pueda contraer el virus, al igual que hacerle una incisión por medio de cesarí ya que es una forma de que este no logre contraer el VIH.

“el objetivo de las campañas contra el sida es tratar de cambiar las “conductas de riesgo” o sea los factores comportamentales que facilitan la propagación del virus y al mismo tiempo establecer “conductas” protectoras del (sexo seguro)”. (Lawrence, 1987, pág. 184)

Para poder reducir su riesgo de infección por el VIH es recomendable usar condones correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales, evitar el uso de drogas intravenosas y si lo hace usar solamente equipo de inyección y jeringas esterilizadas y no compartir el equipo con otras personas.

Es importante saber sobre los métodos de prevención que hay para disminuir los contagios del VIH y que este no siga cobrando la vida de miles de personas al no saber cómo se pueden cuidar para no seguirla propagando, y sobre todo tener en cuenta que hacerse la prueba del VIH es una de las cosas fundamentales que debemos hacer, ya que podemos tener el virus, pero sin poder saberlo y sin presentar síntoma alguno, acudir a tu médico de confianza para que este te diga que debes saber si tu diagnóstico fue positivo y posteriormente tienes que iniciar un tratamiento para poder controlar la enfermedad; recuerda “si te cuidas tú, nos cuidamos todos “.

Viviendo con VIH/sida

Tener VIH/sida no es algo fácil, aprender a vivir con ella es complicado saber que tu sistema inmunológico se va deteriorando poco a poco y que te sientes más débil y propenso a contraer diversas enfermedades que pueden complicar tu estado de salud es difícil aceptarlo. Las personas se sientes rechazadas por compañeros de clase, amigos e incluso tu familia te hace sentir un vacío extremo hasta poder cometer una locura por el hecho de no querer convivir contigo por pensar que serán contagiados con solo hablarte o saludarte te hace sentir vulnerable a padecer depresión. y es cierto el SIDA es una de las enfermedades mortales que ha cobrado la vida de miles de personas entre los 15 y 40 años por haber tenido relaciones sexuales sin protección o a través de fluidos corporales

Sin embargo una persona puede vivir con SIDA llevar una vida normal realizando hábitos saludables para poder mejorar su salud , tomarlo de la mejor manera aunque al principio no sea algo agradable por que nadie quiere tener una enfermedad que puede llevarle a la muerte uno tiene que aprender a vivir con esta enfermedad y a no ser discriminado por este tener conocimiento que el virus es mas halla de al tener contacto cercano con la persona o compartir comida o bebidas tratar de entender a esa persona que está pasando por un momento difícil en su vida y demostrarle el apoyo que necesite para que no se sienta rechazado y que puede ser feliz a pesar de tener el VIH.

La calidad de vida no es solamente estar sanos físicamente sino tener una buena salud mental, no sentir miedo por ser nosotros mismos delante de otros, poder tener un trabajo sin la presión de que se enteren y te despidan sentirse libres en cualquier lugar sin el temor a ser juzgado pero sobre todo poder expresarse con todas aquellas personas que pueden o están pasando el mismo problema que tu , hacerles saber que no tienen por que sentir culpa ni sentirse menos ante las demás personas, ellas no saben lo que en realidad sienten y todo lo que tienen que pasar para poder ser aceptados .

Hasta la fecha la mayoría de las personas están encerradas en una burbuja en la cual no tienen conocimiento alguno de lo que es el VIH/sida y que tienen la creencia que es una enfermedad en la que uno puede correr riesgo al estar en contacto con una persona que es portadora de el virus. Pero es importante hacerles ver que están en un error al no tener una información sobre esto y que podemos convivir con una persona que tenga SIDA sin el miedo a poder contagiarnos y adquirir la enfermedad.

Como pudimos darnos cuenta el VIH (virus de inmunodeficiencia humana) es solo el virus que ataca a nuestro sistema inmunológico pero que en sí no corremos ningún riesgo y que no puede afectar tanto a nuestra salud podemos vivir con el VIH hasta 10 años después de que este se propague y genere en nuestro cuerpo el SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) que es la etapa terminal del VIH y que puede presentar síntomas graves o producir diversas enfermedades que pueden ir deteriorando a las defensas de nuestro cuerpo haciendo que este se debilite y generándonos mucho cansancio y dolor.

Una persona que tiene sida tiende a sufrir discriminación (bullying) y esto le genera a desarrollar problemas emocionales provocando quitarse la vida para no escuchar los comentarios que la sociedad dice cuando tienes esta enfermedad sin duda alguna poder afrontar esta situación se requiere de ayuda psicológica que le ayuden a poder sobrellevar la enfermedad y las críticas que tiene que pasar por todas aquellas personas que no ven más allá de lo que es en realidad.

Como enfermeros ayudar a estas personas que viven con el VIH es algo en el que tenemos que tener comprensión y tratar de ponerse en el lugar de esa persona para tratar de apoyarlo en ese momento en el que quizá se sienta vulnerable y que es algo distinto a lo que él vivía. Es nuestro deber tratar de cuidar a ese paciente y brindarle el apoyo necesario para que sienta bien. También es importante tener en cuenta que al estar en contacto con un paciente con SIDA es recomendable tener cuidados higiénicos para poder evitar que los demás pacientes puedan ser infectados. Ayudar a un paciente con VIH es un reto para nosotros como enfermeros, ya que este se encuentra con problemas emocionales al tener la enfermedad y se necesita de mucho trabajo y esfuerzo tratar de animarlos y brindarles ayuda para que puedan sentirse bien, tenerle paciencia, cuidar su alimentación a lo que debería comer, hacerle sentirse bien como por ejemplo: preguntarle que es lo que le gusta y lo que no dedicar tiempo, y sobre todo tener vigilado en cuanto a su peso para tener un estado de salud estable, sobre todo ser amable con esa persona estar atento a él y en cuanto a sus medicamentos que vayan en orden y que no le genere algunos efectos secundarios, pero lo más importante asegurarse que su entorno este limpio que todo este ordenado sin la presencia de agentes patógenos que pueden ocasionar alteraciones al paciente, también estar pendientes del descanso de la persona, que duerma las horas correspondientes por lo general las personas con VIH necesitan más descanso para que su cuerpo se sienta fuerte y nosotros como enfermeros debemos tener esa responsabilidad de cuidar al paciente.

Bibliografía

Antología UDS 2022 “VIH”

https://www.infocop.es/view_article.asp?id=1651

<https://hivinfo.nih.gov/es/understanding-hiv/fact-sheets/conceptos-basicos-sobre-la-prevencion-de-la-infeccion-por-el-vih>

Libro.....” viviendo con VIH, muriendo con SIDA” de Mónica Bustamante

PSICOLOGIA Y SIDA

Antes que nada, quiero hacer una pequeña introducción a lo que se refiere el VIH/ sida para poder seguir explicando el tema a desarrollar.

El VIH o sida como comúnmente lo conocemos pensamos que es lo mismo cuando en realidad no lo son, el VIH es el (virus de inmunodeficiencia humana) como su nombre lo dice es un virus en el que se encuentra viviendo en nuestro sistema inmune pero que puede estar ahí hasta 10 años y poder una vida normal sin que este nos afecte. Este virus tiene como objetivo destruir nuestras defensas o anticuerpos también conocidos como linfocitos T para poder entrar a nuestro y así el VIH pueda entrar y dañar al sistema inmunológico, cuando los linfocitos ya no son capaces de luchar y poder controlar el virus del VIH este se aloja con facilidad a nuestro cuerpo generando bajas defensas y permitiendo la entrada de las llamadas enfermedades oportunistas que son virus que entran al sistema inmune generando complicaciones y así debilitarnos presentando síntomas como: dolor de cabeza intenso, fatiga ,mareos y fiebre. Cuando el VIH se logra apoderarse completamente de nosotros y de nuestro sistema inmunológico se empiezan a presentar enfermedades tales como: tuberculosis, inflamación de los tejidos nerviosos del cerebro y fiebre intensa. Entonces es aquí en donde el sida se encuentra ya con nosotros.

El sida es la enfermedad del (síndrome de inmunodeficiencia adquirida) es cuando el virus del VIH ya no pudo ser controlado a través de nuestros linfocitos y este empiece a generar sus complicaciones. Debemos tener en cuenta que al adquirir la enfermedad podemos llevar una vida normal como cualquier otra persona sin el miedo de que un día la enfermedad se apodere de nosotros. Y si el sida no tiene cura es una enfermedad mortal en la que muchas personas por el miedo a no morir lentamente y a no ser juzgados por las demás personas deciden quitarse la vida para según ellos (no seguir sufriendo) y no seguir sintiéndose débiles con el paso del tiempo.

(quinn, 1989) destaco que en América latina esta enfermedad ha adquirido mayormente a través del contacto sexual, el mayor numero de casos ocurren entre homosexuales y bisexuales, sin embargo, la transmisión por contacto heterosexual sobre todo en las mujeres cuya pareja es bisexual o usa drogas intravenosas esta aumentando.

La psicología ha jugado un papel importante en el ámbito de la salud sobre el VIH/sida (Lawrence, 1987) dice que el apoyo psicológico para aquellos que han sido encontrados seropositivos pero que aun no han desarrollado síntomas del sida, es una de las áreas que más atención han recibido y que sin duda seguirán recibiendo en el futuro.

No es fácil tener esta enfermedad, una persona que ya ha sido diagnosticada con sida empieza la fase de negación, al no querer asimilar que esta infectada y que esta no tiene cura, pero si un tratamiento que puede alargar el periodo de vida. Al saber esto la persona empieza a tener ciertos tipos de conducta agresiva siente mucho coraje y culpa a cualquier cosa por lo que el esta pasando, luego del coraje empieza la tristeza, esta persona comienza a sentir una sensación de vacío y cae en depresión se siente solo y simplemente ya no quiere seguir viviendo, tiene pensamientos suicidas ya no tiene motivación de hacer lo que hacia antes. Pero con el tiempo este empieza a asimilar su realidad y es ahí donde entra la fase de la aceptación en donde después de haber tenido ataques de ansiedad y una dura depresión aprende a vivir con el sida y poder entender que puede hacer una vida normal aun teniendo la enfermedad.

Al principio uno tiene que lidiar por comentarios de la sociedad, al saber que tiene el VIH/sida y que según ellos pueden contraerlo con el simple hecho de estar cerca de esa persona, tocarla o hasta hablar con ella, tienden a tener actos de discriminación incluso a no poderles ofrecer un trabajo solo porque están enfermos. Esto afecta emocionalmente a esa persona al sentirse excluido de la sociedad por creencias que son absurdas, la ignorancia que tienen al saber que el sida es una enfermedad altamente contagiosa y que se pueden infectar si están cerca de ella. Es por eso que los que tienen la enfermedad comienzan a presentar trastornos mentales, empiezan a tener ideas negativas a tal grado de ya no querer salir a ningún lugar por que tiene miedo a ser discriminado y rechazado, incluso por la propia familia al verse cegados por la falta de conocimiento que tienen sobre el VIH/sida.

Recibir ayuda psicológica puede ayudar a que la persona logre llevar una vida tranquila y sin preocupaciones que le podrían afectar, pero sin duda alguna el apoyo familiar es el más importante de todos, saber que tu familia te apoya incondicionalmente esto puede lograr ah

que la persona se siente cómoda y que con el paso del tiempo este empiece a demostrar conductas positivas y que sepa que puede vivir con el sida. Para tener un estado de salud mental existen formas en las que les pueden ayudar: unirse a un grupo de apoyo, probar la meditación o yoga para relajarse, dormir lo suficiente, comer saludable y realizar actividades físicas.

Prevención del SIDA

Si bien dicho (man, 1989) en la organización mundial de la salud (OMS) predijo que en los próximos años el número de las personas infectadas con el HIV o VIH llegara a los 100 millones. Esto se debe a que las personas aún no tienen ciertos tipos de cuidados para poder prevenir más contagios y a así evitar la muerte de miles de personas

Las personas pueden contraer o transmitir el VIH solo a través de actividades específicas, como el sexo o el uso de drogas intravenosas, este solo se puede transmitir en fluidos corporales de una persona que tiene el virus como pueden ser: sangre, semen, líquido pre seminal, secreción rectal, secreción vaginal y leche materna, esta última es uno de los casos en la que afecta principalmente al feto ya que la madre al estar contagiada con el sida la probabilidad es mayor a que el bebé también venga infectado por el virus desde su formación. Aunque sea pocos casos en los que el VIH/ pueda ser propagado es una de las causas en las que se pueda transmitir por eso es recomendable prohibirle la lactancia materna y administrarle fórmulas para que no pueda contraer el virus, al igual que hacerle una incisión por medio de cesárea ya que es una forma de que este no logre contraer el VIH.

(Montesinos 1980) dijo que el objetivo de las campañas contra el sida es tratar de cambiar las “conductas de riesgo” o sea los factores comportamentales que facilitan la propagación del virus y al mismo tiempo establecer “conductas” protectoras del (sexo seguro).

Para poder reducir su riesgo de infección por el VIH es recomendable usar condones correctamente cada vez que tenga relaciones sexuales, evitar el uso de drogas intravenosas y si lo hace usar solamente equipo de inyección y jeringas esterilizadas y no compartir el equipo con otras personas.

Es importante saber sobre los métodos de prevención que hay para disminuir los contagios del VIH y que este no siga cobrando la vida de miles de personas al no saber cómo se pueden cuidar para no seguirla propagando, y sobre todo tener en cuenta que hacerse la prueba del VIH es una de las cosas fundamentales que debemos hacer, ya que podemos tener el virus, pero sin poder saberlo y sin presentar síntomas alguno, acudir a tu médico de confianza para que este te diga que debes saber si tu diagnóstico fue positivo y posterior

mente tienes que iniciar un tratamiento para poder controlar la enfermedad; recuerda “si te cuidas tú, nos cuidamos todos “.

Viviendo con VIH/sida

Tener VIH/sida no es algo fácil, aprender a vivir con ella es complicado saber que tu sistema inmunológico se va deteriorando poco a poco y que te sientes más débil y propenso o contraer diversas enfermedades que pueden complicar tu estado de salud es difícil aceptarlo. Las personas se sientes rechazadas por compañeros de clase, amigos e incluso tu familia te hace sentir un vacío extremo hasta poder cometer una locura por el hecho de no querer convivir contigo por pensar que serán contagiados con solo hablarte o saludarte te hace sentir vulnerable a padecer depresión. y es cierto el SIDA es una de las enfermedades mortales que ha cobrado la vida de miles de personas entre lo 15 y 40 años por haber tenido relaciones sexuales sin protección o a través de fluidos corporales

Sin embargo una persona puede vivir con SIDA llevar una vida normal realizando hábitos saludables para poder mejorar su salud , tomarlo de la mejor manera aunque al principio no sea algo agradable por que nadie quiere tener una enfermedad que puede llevarle a la muerte uno tiene que aprender a vivir con esta enfermedad y a no se discriminado por este tener conocimiento que el virus es mas halla de al tener contacto cercano con la persona o compartir comida o bebidas tratar de entender a esa persona que está pasando por un momento difícil en su vida y demostrarle el apoyo que necesite para que no se sienta rechazado y que puede ser feliz a pesar de tener el VIH.

La calidad de vida no es solamente estar sanos físicamente sino tener una buena salud mental, no sentir miedo por ser nosotros mismos delante de otros, poder tener un trabajo sin la presión de que se enteren y te despidan sentirse libres en cualquier lugar sin el temor a ser juzgado pero sobre todo poder expresarse con todas aquellas personas que pueden o están pasando el mismo problema que tu , hacerles saber que no tienen por que sentir culpa ni sentirse menos ante las demás personas, ellas no saben lo que en realidad sienten y todo lo que tienen que pasar para poder ser aceptados .

Hasta la fecha la mayoría de las personas están encerradas en una burbuja en la cual no tienen conocimiento alguno de lo que es el VIH/sida y que tienen la creencia que es una enfermedad en la que uno puede correr riesgo al estar en contacto con una persona que es portadora de el virus. Pero es importante hacerles ver que están en un error al no tener una información sobre esto y que podemos convivir con una persona que tenga SIDA sin el miedo a poder contagiarnos y adquirir la enfermedad.