

# Estigma internalizado relacionado con el VIH

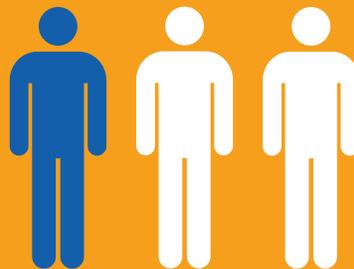
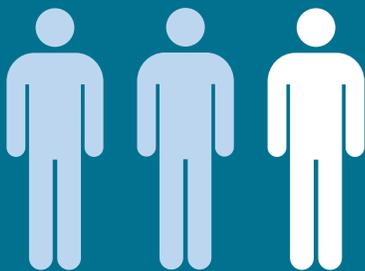
Casi 8 de cada 10 pacientes con el VIH en los Estados Unidos reportan sentir el estigma internalizado relacionado con el VIH.

## ¿Qué es el estigma internalizado relacionado con el VIH?

Es cuando una persona con el VIH tiene sentimientos o pensamientos negativos acerca de tener el virus. Acá, se define como alguien que está de acuerdo con una o más de las siguientes frases:

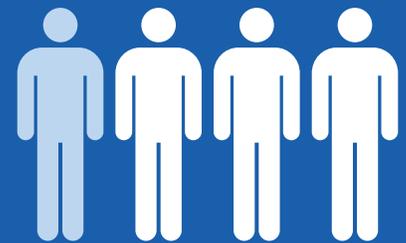


Casi 2 de cada 3 dicen que es difícil contarles a otras personas sobre su infección por el VIH.



Aproximadamente 1 de cada 3 reporta sentirse culpable o avergonzado de tener el VIH.

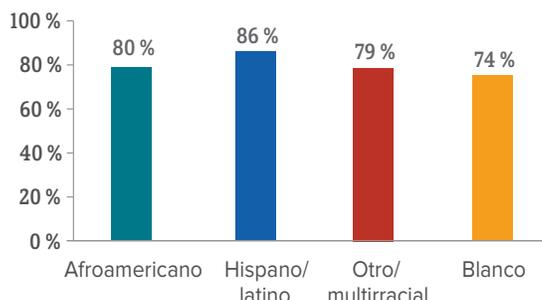
Casi 1 de cada 4 dice que ser VIH positivo lo hace sentirse sucio o que no vale nada.



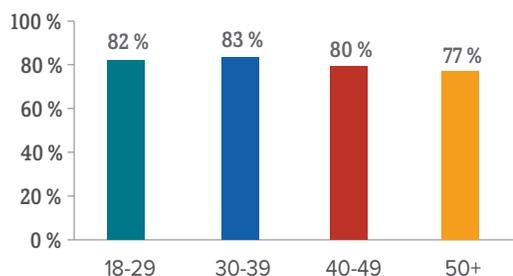
## ¿Cuáles grupos están más afectados por el estigma internalizado relacionado con el VIH?

**Porcentaje que reporta estigma internalizado:**

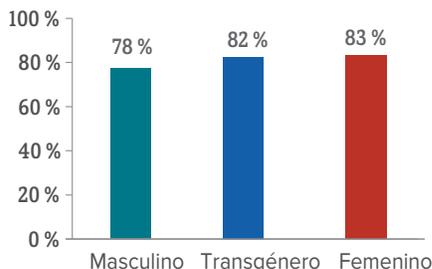
**Por raza o grupo étnico**



**Por edad**



**Por género**



Infórmese más acerca del Proyecto de monitoreo médico:  
[www.cdc.gov/hiv/statistics/systems/mmp](http://www.cdc.gov/hiv/statistics/systems/mmp)

**FUENTE:**

Baughner, AR et al. Prevalence of internalized HIV-related stigma among HIV-infected adults in care, United States, 2011–2013. *AIDS Behav* 2017;21(9):2600-2608.

**RECURSOS ADICIONALES PARA LA REDUCCIÓN DEL ESTIGMA:**

**Campaña Detengamos Juntos el VIH**

<https://www.cdc.gov/actagainstaids/spanish/campaigns/together/index.html>

**Red Nacional de Información sobre Prevención (NPIN)**

<https://npin.cdc.gov/search/all/stigma>

## ¿Cómo pueden las personas con el VIH reducir el estigma internalizado?



Piense en las ideas negativas que tenga acerca de usted mismo. Pregúntese si son realmente ciertas.



Busque un consejero que pueda ayudarlo a afrontar cualquier pensamiento y sentimiento negativo acerca de tener el VIH.



Tome los medicamentos para el VIH como fueron recetados para mantener una carga viral indetectable; esto significa que el nivel del virus en su cuerpo es tan bajo que una prueba no puede detectarlo. Lograr y mantener una carga viral indetectable puede reducir el estigma internalizado al mantenerlo sano y proteger a su pareja.



Únase a grupos y organizaciones de apoyo que ayudan a las personas que tienen el VIH. Estos grupos ofrecen un entorno seguro y lo pueden ayudar a superar los problemas de tener el VIH.



## VIVA BIEN AUNQUE TENGA EL VIH



Tome los medicamentos para el VIH como fueron recetados



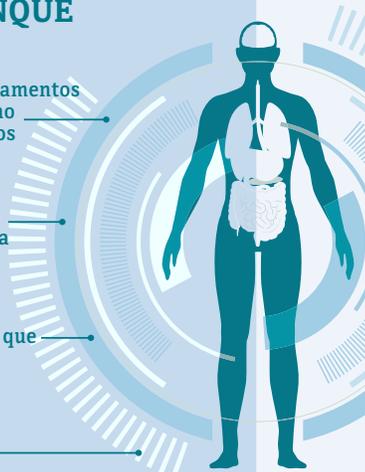
Siga recibiendo atención médica



Comparta su información de que tiene el VIH



Proteja a sus parejas



## EL TRATAMIENTO PARA EL VIH PUEDE MANTENERLO SANO Y PROTEGER A LOS DEMÁS

Si tiene el VIH, busque atención y comience a recibir tratamiento lo más pronto posible. Entre más pronto comience el tratamiento, más se beneficiará. Tomar los medicamentos para el VIH según lo recetado puede hacer que el VIH llegue a niveles muy bajos en la sangre (llamado inhibición viral) o hasta indetectables. Lograr y mantener una carga viral indetectable es la mejor cosa que usted puede hacer para mantenerse sano. Además, si mantiene un nivel indetectable, usted no tiene prácticamente ningún riesgo de transmitirle el VIH a una pareja que sea VIH negativa a través de las relaciones sexuales. Sepa más acerca de cómo es la vida con el VIH en [www.cdc.gov/hivtreatmentworks](http://www.cdc.gov/hivtreatmentworks).

**Para obtener más información**

Llame al 1-800-CDC-INFO (232-4636)  
Visite <https://www.cdc.gov/hiv/spanish/index.html>