

Datos Sobre el Estigma del VIH



[Centros Para el Control y la Prevención de Enfermedades](#) Sept. 17, 2018

El estigma del VIH puede ser difícil de explicar. Aprende los datos básicos para entender mejor por qué el estigma del VIH es dañino. Luego toma acción para ayudar a poner fin al estigma del VIH en tu familia y comunidad.

¿Qué es el estigma del VIH?

El estigma del VIH consiste en actitudes y creencias negativas sobre las personas que viven con el VIH. Es el prejuicio que ocurre al identificar a una persona como parte de un grupo que se considera socialmente inaceptable.

Aquí hay algunos ejemplos:

- Creer que solo ciertos grupos de personas pueden infectarse con el VIH
- Juzgar a las personas que toman medidas para prevenir la transmisión del VIH
- Pensar que las personas merecen infectarse con el VIH por las decisiones que han tomado en sus vidas

¿Qué es discriminación?

Mientras que el estigma se refiere a actitudes o creencias, la discriminación es el comportamiento que resulta de esas actitudes y creencias. La discriminación del VIH es la acción de tratar a las personas que viven con el VIH de una manera distinta a aquellas personas que viven sin el virus.

Aquí hay algunos ejemplos:

- Un profesional de la salud que se niegue a proveer atención o servicios a una persona que vive con el VIH
- Evitar contacto casual con una persona que vive con el VIH
- Aislar socialmente a un miembro de una comunidad porque sea VIH positivo

- Referirse a las personas como "sidosos" o "positivos"

¿Cuáles son los efectos del estigma y la discriminación del VIH?

El estigma y la discriminación del VIH afectan el bienestar emocional y la salud mental de las personas que viven con el VIH. A menudo, las personas que viven con el VIH internalizan el estigma que sufren. Como resultado, empiezan a desarrollar una imagen negativa de sí mismos. Pueden temer que serán discriminados o juzgados si su estatus de VIH se revela.

El "estigma internalizado" o "auto-estigma" ocurre cuando una persona acepta las ideas negativas y estereotipos sobre las personas que viven con el VIH y empiezan a aplicarlos a sí mismos. El estigma internalizado del VIH puede causar sentimientos de vergüenza, miedo a revelar su estatus, aislamiento y desesperanza. Estos sentimientos pueden impedir que las personas se hagan la prueba de VIH y/o que acudan a recibir tratamiento.

¿Qué causa el estigma del VIH?

El estigma del VIH tiene su raíz en el miedo al VIH. Muchas de nuestras ideas sobre el VIH vienen de las primeras imágenes del VIH que aparecieron a principio de los años 80. Hoy en día, todavía existen ideas incorrectas de cómo se transmite y lo que significa vivir con el VIH.

La falta de información y concientización, además de las creencias anticuadas, llevan a las personas a tener miedo de infectarse con el VIH. Además, muchas personas piensan que el VIH es una enfermedad de la cual solo se infectan ciertos grupos. Esto lleva a juzgar de manera negativa a las personas que viven con el VIH.

¿Qué se puede hacer acerca del estigma del VIH?

- **Aprende acerca del VIH.** Aprende [los datos básicos sobre el VIH](https://www.cdc.gov/actagainstaids/spanish/basics/index.html) (<https://www.cdc.gov/actagainstaids/spanish/basics/index.html>) y lo que significa vivir con el VIH. Tener la información correcta puede ayudar a reducir los malos entendidos y a disminuir el estigma del VIH.
- **Habla sobre el VIH.** Hablar abiertamente sobre el VIH puede ayudar a normalizar el tema. También ofrece oportunidades para corregir ideas incorrectas y ayudar a otros a aprender más sobre el VIH. Pero, se considerado al hablar sobre el VIH y las personas que viven con el VIH. Nuestra Guía sobre lenguaje estigmatizaste puede ser de ayuda.

- **Toma acción.** Podemos ayudar a poner fin al estigma del VIH a través de nuestras acciones en nuestra vida diaria. Se un ejemplo para otros con tu comportamiento de apoyo. Lee nuestros [ejemplos para enfrentar el estigma](https://www.cdc.gov/actagainstaids/spanish/campaigns/together/detener-estigma-del-vih/ejemplos-de-estigma.html) (<https://www.cdc.gov/actagainstaids/spanish/campaigns/together/detener-estigma-del-vih/ejemplos-de-estigma.html>) para ver consejos sobre qué puedes hacer cuando seas testigo del estigma.