



espes

PROGRAMA
CONECTADOS



ENFERMEDAD

MI PROPIO DIAGNÓSTICO

Construyendo la vida
que nos IMPORTA



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

“Puede que a veces podamos aprender a vivir con lo que no elegimos”



Una historia real

Nunca imaginé que algo así me podía pasar a mí. Recuerdo perfectamente el momento en que me dieron el diagnóstico: VIH positivo. Fue como si el mundo se parase. Me quedé en blanco, sin saber cómo reaccionar. Mi primera reacción fue negarlo. No puede ser. Esto no puede estar pasándome a mí.

La noticia me rompió por dentro. No solo me invadió el miedo, sino también una mezcla muy difícil de llevar: culpa, rabia, vergüenza y una tristeza enorme. Me sentía atrapada, sola, sucia incluso.

Como si mi vida se hubiese manchado para siempre. Me odiaba por no haber sido más responsable. Me odiaba por

Tenía miedo al rechazo, al juicio, a que pensarán que era una irresponsable.

haber confiado. Tuve relaciones sin preservativo con un chico con el que estuve unos meses. Me dijo que estaba sano, y yo le creí. Quise confiar. Y esa confianza me salió muy cara.

Durante las primeras semanas, no podía dejar de llorar. Me costaba levantarme, mirarme al espejo. Me invadía una

sensación constante de pánico, de pensar que me iba a morir, que mi cuerpo se iba a apagar poco a poco. Me sentía como si ya no tuviera futuro. Pensaba que ya no iba a poder tener hijos, que nadie me iba a querer, que nadie entendería lo que me pasaba. Era como cargar con un secreto oscuro que no me atrevía a contar a nadie. Ni siquiera a mis amigas más cercanas. Tenía miedo al rechazo, al juicio, a que pensarán que era una irresponsable.

Pero gracias a una médica, empecé a ver una luz. Me escuchó sin juzgarme, me explicó las cosas con una claridad y una humanidad que me devolvieron un poco de esperanza. Me habló de los tratamientos actuales, del hecho de que, con la medicación adecuada, puedo tener una vida completamente “normal”. Me dijo que incluso podría ser madre si algún día lo deseaba. Y esa frase... esa frase me rompió y me reconstruyó al mismo tiempo. Porque tener hijos siempre había sido un sueño para mí, y pensaba que ya no era posible.

A partir de ahí empezó un proceso largo y profundo de aceptación. Fue como aprender a vivir otra vez. Aprender a cuidarme de otra forma. Aprender a hablarme con más ternura. Hubo días

buenos y días muy oscuros, pero poco a poco, dejé de definirme por el virus. Dejé de verme como alguien sucio. Empecé a entender que soy mucho más que un diagnóstico.

Hoy me siento fuerte. No perfecta, no siempre feliz, pero sí en paz. Me tomo mi medicación cada día, voy a mis controles médicos, y hago mi vida con normalidad. Vuelvo a soñar con un futuro. Vuelvo a confiar en que merezco ser amada, acompañada y respetada.

¿Qué le ha pasado a Nerea?

A Nerea le diagnosticaron VIH, fue una noticia que no se esperaba y que le dejó en shock. Pensó que a partir de ahí no tenía futuro, que nadie la iba a querer o que si se enteraban le rechazarían por su diagnóstico.

¿Cómo le ha impactado a Nerea?

Cuando nos pasan cosas en la vida, estas nos pueden afectar de muchas formas. En el caso de Nerea, la situación tuvo un impacto que se reflejó en varios aspectos de su vida. Ella lo notó en:

- Se rompió por dentro
- Le invadió el miedo, la culpa, rabia y tristeza.
- Se sentía atrapada, sola y sucia.
- Se comenzó a odiar a sí misma.
- Sentía pánico al pensar en su futuro.
- Preocupación constante por la muerte.
- Se desvanecieron algunos de sus propósitos en la vida, como ser madre.
- Miedo a que los demás le juzgaran o rechazaran si se enteraban.

¿Qué significado le ha dado Nerea a lo que le ha pasado?

En nuestro día a día, las experiencias que vivimos toman un significado. Las interpretamos, a veces sin pretenderlo, de formas que nos ayudan a dar sentido a lo que vivimos, aunque no siempre sea de manera agradable. En el caso de Nerea, ella entendió lo que estaba pasando de la siguiente forma:

- "No puedo confiar en los demás"
- "Es mi culpa"
- "Me voy a morir"
- "Estoy sucia, ya no soy válida"
- "No tengo futuro"
- "Nadie me va a querer"
- "No voy a poder ser mamá"
- "Nadie me va a entender"
- "Me van a rechazar o juzgar si lo saben"



¿Qué ha tenido que hacer Nerea? ¿Cómo ha respondido?

Cuando pasamos por una situación difícil la enfrentamos de la mejor manera que sabemos o cómo podemos, de manera deliberada o no. Ante lo que estaba viviendo, Nerea reaccionó de formas que reflejaban el impacto que le provocó la situación. En ese tiempo:

- Se quedó en shock
- Negaba que lo que le había ocurrido
- Lloraba con frecuencia.
- Le costaba levantarse.
- Se le hacía difícil mirarse al espejo.
- Se guardó lo que le estaba pasando para sí misma.

¿Qué recursos hay?

A lo largo de su historia, Nerea demostró una enorme fortaleza personal. Aunque al principio el diagnóstico de VIH la sumió en el miedo, la culpa y la tristeza, poco a poco fue encontrando dentro de sí recursos personales que la ayudaron a salir adelante. Mostró resiliencia, valentía y una profunda capacidad de aceptación, aprendiendo a cuidar de sí misma, a hablarse con ternura y a reconstruir su autoestima.

En el plano relacional, la figura de su médica fue un pilar fundamental. A través de una atención empática, clara y sin juicios, le ofreció el apoyo y la información que necesitaba para recuperar la esperanza. Gracias a esa relación profesional y humana, Nerea pudo comprender que vivir con VIH no significaba renunciar a sus sueños, sino aprender a convivir con una nueva realidad.

Los recursos comunitarios también jugaron un papel decisivo en su proceso. El acceso a un sistema sanitario especializado, los tratamientos y la atención continuada fueron esenciales para que Nerea pudiera estabilizar su salud y volver a proyectar un futuro.

¿Necesitas ayuda?

Sabemos lo difícil que es hablar cuando piensas que no tienes a quién acudir. Si estás pasando por algo parecido a lo que vivió Iker no estás solo/a. A veces, hablar sobre lo que nos está ocurriendo puede quitarnos un peso de encima. En Fundación Espes podemos escucharte y acompañarte en tu proceso.



Reflexión de Nerea

"Recibir mi diagnóstico fue como ver mi vida romperse en mil pedazos. Pasé del miedo a la culpa, del rechazo hacia mí misma a la sensación de no tener futuro. Me costó mi tiempo hacerme a la idea de que me tengo que cuidar de otra forma. Pero con el tiempo y el apoyo de una médica que me escuchó sin juzgarme, entendí que vivir con VIH no significa dejar de vivir ni renunciar a mi futuro".



PROGRAMA **CONECTADOS**

ENFERMEDAD



**Construyendo la vida
que nos IMPORTA**

Ronda de las Ventas 8, 1.B
Burlada, Navarra



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

Con la colaboración de

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua