



# HISTORIAS POSI+IVAS

NUESTRAS HISTORIAS, NO SON CUENTOS  
**SON REALIDADES**



# 「HISTORIAS POSI+IVAS」

NUESTRAS HISTORIAS, NO SON CUENTOS  
**SON REALIDADES**

## **FICHA TÉCNICA**

Este material fue realizado en base a testimonios reales, en el marco de la campaña del 1º de Diciembre, Día Mundial del SIDA.

Grupo organizado en conformación JA+PY (Jóvenes y Adolescentes Positivos del Paraguay).

Están autorizadas la reproducción y la divulgación, por cualquier medio, el contenido de este material, siempre que se citen las fuentes. Este material no tiene fines de lucro, por lo tanto no puede ser comercializado en Paraguay ni en el extranjero.

Coordinación y edición: Equipo Técnico JA+PY

Apoyo técnico: FUNDACIÓN VENCER / Sr. Pablino Caballero: CRUZ ROJA SUIZA

Diseño y Diagramación: Rodrigo Salina

Es propiedad de Jóvenes y Adolescentes Positivos del Paraguay (JA+PY)

Diciembre, 2016

Asunción - República del Paraguay

# AGRADECIMIENTOS

A los que tuvieron la valentía de compartir sus historias y a las personas que ayudaron esta iniciativa tan emocionante.

A todas las personas que se tomaron el tiempo de aprendernos, de sentir con nosotros, poniéndose en nuestro lugar y así comprender qué es vivir con VIH.

# ÍNDICE

Pág. 01	Presentación Fundación Vencer
Pág. 02	Presentación Jóvenes y Adolescentes Positivos del Paraguay
Pág. 04	El Inicio de Nuestras Historias...
Pág. 05	Historia 1: Pablo
Pág. 06	Historia 2: Álvaro
Pág. 08	Historia 3: Adam
Pág. 10	Historia 4: Mariana
Pág. 11	Historia 5: Enrique
Pág. 13	Historia 6: Fiorella
Pág. 15	Historia 7: Lucas
Pág. 17	Historia 8: Samuel
Pág. 19	Historia 9: David
Pág. 21	Historia 10: Camila
Pág. 23	Historia 11: Anónimo 1
Pág. 25	Historia 12: Julia
Pág. 27	Historia 13: Narciso
Pág. 29	Historia 14: Oscar
Pág. 31	Historia 15: Anónimo 2
Pág. 32	Historia 16: Demian
Pág. 33	Historia 17: Greg
Pág. 35	Historia 18: Anónimo 3
Pág. 37	Historia 19: Gustavo
Pág. 39	Historia 20: Violeta
Pág. 41	Conclusión
Pág. 42	Cierre

# INTRODUCCIÓN

## Fundación Vencer

Hace más de 20 años que la Fundación Vencer viene sembrando una semillita que se llama “Empoderamiento”, a veces cae en terreno bien fértil, otras en tierras más complicadas donde tardan mucho más para crecer, pero lo bueno de esta semillita es que tarde o temprano crece. Muchas veces su proceso de crecimiento es muy doloroso, tanto que cree que puede morir en el mismo, no entiende lo que le pasa, necesita que se le quite tanto dolor y sufrimiento de encima, y es esta la prueba más dura y oscura por la que debe atravesar, hasta convertirse en algo tan bello y poder entender que si no pasaba por esa transformación no sería lo que es hoy en día.

En estas hojas encontrarán muchas historias de esta semillita, algunas recién fueron plantadas, otras están en pleno proceso de transformación. Lo que sí puedo asegurar es que, los que tuvieron esta iniciativa de contar, recolectar, editar y presentar estas historias, ya florecieron.

Ahora es un jardín hermoso.

Les invito a recorrer estas historias, escuchar sus voces, a ponerse en el lugar de los personajes, que si bien sus nombres son ficticios, los testimonios son reales, a preguntarse, ¿qué haría yo en su lugar?, que se sorprendan, que se asombren, pero sobre todo permitirse sentir que cuando terminan de leer cada una de las historias ya no son las mismas personas.

**FABIOLA IVASZUK**  
**Coordinación General**  
**FUNDACIÓN VENCER**

# INTRODUCCIÓN

## Jóvenes y Adolescentes Positivos del Paraguay

Hace unos años atrás nos conocimos, un grupo de Adolescentes y Jóvenes, en un Encuentro Nacional de Personas que Viven con VIH organizado por la Fundación Vencer, compartimos nuestras vivencias, nuestras experiencias, nuestras múltiples necesidades, nuestros miedos, y nuestros sueños.

Desde entonces, la Fundación Vencer propicia un espacio diferenciado de Grupo de Autoayuda para Jóvenes y Adolescentes, para apoyarnos entre pares y buscar una mejor calidad de vida. Paralelamente, nosotros, algunos de los que estuvimos en aquel Encuentro Nacional y otros que se sumaron por el camino, decidimos ir un poco más, analizando nuestra realidad nacional y regional, faltaba algo en el país: organizarnos, un grupo organizado de Adolescentes y Jóvenes que Viven con VIH, empezamos ese proceso, continuamos para que nuestras voces sean escuchadas, pero desde nosotros, desde este espacio donde nos reunimos para reivindicar y exigir nuestros derechos. Hoy te presentamos a JA+PY muy orgullosos, con esta iniciativa que nace desde lo más íntimo de nosotros y con mucho cariño principalmente para informar y concientizar, son nuestras: Historias Positivas!

El VIH afecta más a la población joven, a nosotros, en las estadísticas somos más, en números somos mayoría, en mesas de tomas de decisiones no estamos, deciden por nosotros, implementan estrategias sin consultarnos, y es porque no estamos, no existimos a veces o siempre, estamos invisibles y salir a la luz, cuesta, lo sabemos muy bien, por el estigma y discriminación que enfrentamos cada uno y particularmente día a día, nos detiene, nos limita, nos asusta, nos hace retroceder o peor aún nos autoexcluimos. Pero, unos pocos decidimos llenarnos de coraje y de valentía, llevar esas voces hasta donde debamos, buscando romper ese estigma y discriminación, que vivir con VIH no nos esconda, no nos limite y por sobre todo no nos avergüence, porque somos personas ante todo.

# INTRODUCCIÓN

## Jóvenes y Adolescentes Positivos del Paraguay

Historias Positivas, nuestras historias, unas cuantas de las tantas que existen en Paraguay, en el mundo entero, cada persona tiene su historia, historias silenciadas la mayoría de ellas, por el estigma que caracteriza al VIH, no se cuentan, menos de esta forma; pero, decidimos hacerlo con un objetivo, contarte que: EXISTIMOS! que somos adolescentes y jóvenes que vivimos con VIH, que sentimos, que lloramos, que reímos, que la pasamos mal y a veces bien, que amamos, y que somos tus amigos/as, tus vecinos/as, tu familia, tu pareja, tu hijo/a, tu madre, tu hermano/a, tu padre, que podemos ser VOS!

**Equipo JA+PY.**





「EL INICIO DE NUESTRAS」  
**HIS+ORIAS**

# HISTORIA 01

“Nunca sabes lo fuerte que eres hasta que ser fuerte **ES TU ÚNICA OPCIÓN**”.

## PABLO

Hola, soy Pablo, tengo 19 años, soy gay, hace un año y dos meses me detectaron el VIH. Me hice la prueba por síntomas de otra infección de transmisión sexual. El doctor me dio mi diagnóstico y fue como un balde de agua fría que cayó sobre mí, lloré, y en lo único que pensaba era en mi familia, la decepción que eso sería, ellos son todo para mí. Al llegar a mi casa ese día les conté, fueron mi gran apoyo y están pendientes de mí hasta hoy.

Desde aquella vez mi vida dio un giro tan grande, tan agradable, que me fortaleció. Ya cumplí un año de tratamiento tomando las pastillas y mi carga viral es indetectable. No saben lo feliz que estoy por esto, y no lo iba lograr solo, sino con el apoyo de mi familia, además conocí un grupo de personas que viven con VIH, son los mejores, me apoyaron, me dieron consejos para no rendirme. Mi familia y el grupo de pares son mi soporte de día a día, eso me hace feliz.

Mi consejo para quien esté con diagnóstico reciente, esté con los ánimos por el piso o deprimido por ello, simplemente es que: esto es una lucha, es tu lucha, y recuerda que nunca sabes lo fuerte que eres hasta que ser fuerte es tu única opción. Empieza a buscar información sobre el tema, empápate de conocimientos y todo será más fácil de sobrellevar. Busca apoyo, ayuda, no estás sólo. El secreto está en aprender a vivir con esto que ya es parte de nosotros y todo estará bien, si uno mismo dice: yo puedo, yo quiero, yo lo lograré.

La vida es hermosa, no se dejen vencer por esto, ni por nada, debemos aprender a vivir cada momento como único. Cúidense, y cuiden a las personas que quieren.

¡Ámense, respétense y valórense! ■

# ÁLVARO

Hola, soy Alvaro, tengo 31. El mes en el cual uno cumple años, por lo general, trae consigo recuerdos memorables, pero en mi caso, esa fecha no trajo los bellos recuerdos que guardaba. En el laboratorio donde estaba trabajando me solicitaron un chequeo médico, con la decisión opcional de la prueba de VIH. Como hacía más de un año que no me realizaba el test, decidí realizármela.

Al momento de retirar el resultado noté que no era como las anteriores veces, pues me solicitaron pasar junto a un consejero. Al tener los resultados conmigo, las palabras del consejero no eran desconocidas para mí, puesto que tenía bastante conocimiento sobre el tema y lo que implicaba ser portador del virus.

Mi calvario inició cuando comencé a ir a mis consultas en el Programa. Todo iba bien, pero un miedo se apoderaba de mí cada vez que caminaba por el pasillo del hospital para solicitar un número y consultar con mi doctora. Fue tanta esa fobia al pasillo y al gentío de la misma, que decidí no ir más con tal de no pasar por esa experiencia, pues no quería que nadie conozca mi estado serológico.

Por dos años desterré completamente de mi mente mi resultado positivo, pero eso me llevó a caer en varias enfermedades una y otra vez. Sin embargo, me negaba a relacionarlo con mi estado serológico. Mi organismo no aguantó y me tuve que internar. En uno de esos días, recibí la visita de un amigo cercano, quien me aconsejó regresar a mis controles y que lo que me pasaba, era a consecuencia de la falta de tratamiento. Me armé de valor y decidí retomar los controles.



Ha pasado un año desde aquella ocasión. Ahora, mi salud ha mejorado notablemente: tomo mis medicinas en hora y no he vuelto a tener recaídas. Actualmente, sigo una carrera y tengo como meta cuidar de mi salud.

Agradezco a la vida por los amigos que tengo, pues son los únicos que saben de mi estado positivo, que en vez de alejarse de mí, se preocupan a tal punto de estar más atentos de si tomo o no mis medicamentos, como así también, de controlar si asisto o no a las consultas mensuales.

Si debo dar un consejo a mis pares, les digo que deben cuidarse usando protección en cada una de sus relaciones sexuales. El riesgo no está en la otra persona, sino en uno mismo, pues la reinfección es algo muy grave para nosotros, como las son las demás infecciones de transmisión sexual. ■

“El resultado positivo o negativo  
ES UNA OPORTUNIDAD”.

## ADAM

Soy Adam, tengo 25 años y soy gay. Todo ocurrió de un momento a otro, hacía ya un tiempo que no me hacía los análisis del VIH, por lo que decidí hacerlo pero en un servicio privado, donde no había consejería.

Al recibir mi resultado positivo, mi familia y yo pasamos por una serie de cataclismos totalmente naturales y normales, seguramente. En este punto, tengo que admitir que mi madre es una guerrera nata y desde el principio me dijo algo que hasta hoy retumba en mi mente: “Todo va a estar bien, haremos lo que tenemos que hacer, vas a tomar la recomendación que ellos te den y todo será como antes”.

En ese momento, mi cabeza era una verdadera tormenta de malos pensamientos, de sentimientos de culpa, de odio, de querer atentar contra mi vida inclusive. Pero en el fondo sabía que esto era cuestión de tiempo para que me acostumbré.

El apoyo no sólo fue de mi madre, sino también de mi pareja, algo esencial para la transición a los siguientes pasos. Fui al Instituto de Medicina Tropical para confirmar el diagnóstico, todo esto, acompañado de un consejero que literalmente para mí, fue un ángel caído del cielo. El consejero es una persona preparada para orientarte y guiarte para pasar a consultas médicas para el tratamiento.

“El resultado positivo o negativo  
ES UNA OPORTUNIDAD”.



Semanas después, empecé con las consultas, más análisis y un chequeo general para iniciar el tratamiento con antirretrovirales, lo cual fue inusual para mi cuerpo. Lleva unos días adecuarse, pero a medida que pasa el tiempo es como si estuvieras tomando un analgésico que pasa desapercibido. Actualmente, llevo casi 7 meses de tratamiento y me siento feliz, pleno, seguro y por sobre todo, tranquilo. En este proceso fue esencial para mí contar con un consejero par, que me orientó desde el comienzo.

A vos, que estás con miedo de ir y realizarte la prueba del VIH, palabra que parece macabra, de terror y hasta satanizada, te animo a que cambies eso. Si ya iniciaste tu vida sexual, sabés que eso implica compromisos y una serie de cuidados, no pienses mucho en el pasado o futuro. Pensá en el ahora, en vos, en tu salud y acudí a un servicio de salud más cercano para realizarte la prueba, sin pensar en el resultado, sino que pase lo que pase estará bien.

Si termina siendo un resultado que no esperabas, tranquilo. El mundo no se acabará, las personas no se detendrán a mirarte como bicho raro, la vida continuará y nada tiene porque cambiar demasiado. Todos tenemos pruebas en la vida, desafíos que miden nuestra capacidad de manejar momentos difíciles y que son nuestras batallas personales.

Sea cual sea el resultado, es una oportunidad, hay mucho que hacer por vos, por tu bienestar y por los demás, igual podrás compartir muchos momentos felices con tus amigos y personas queridas. No pierdas el tiempo, esto requiere de madurez emocional, de coraje de ver las cosas como sean, de enfrentar la situación que sea buscando las herramientas para estar mejor. ■

“Es muy importante conocer  
LO QUE ES EL VIH”.

## MARIANA

Hola, soy Mariana, tengo 17 años y comencé a involucrarme como voluntaria en la Fundación Vencer en el año 2012, en actividades como “El Día del Condón” y el 1 de Diciembre “Día Mundial del SIDA” y otras actividades comunitarias de prevención con adolescentes y jóvenes, brindando información, buscando sensibilizar a mis pares sobre el VIH/SIDA y la no discriminación. En la experiencia de trabajo, conocí a amigos y amigas que viven y conviven con el virus. Me di cuenta que eso es algo que no tiene importancia, ya que todos somos iguales y no son seres de otro mundo. Trabajar en la Fundación Vencer me ayudó a tener información respecto al tema y a interiorizarme para así, poder ayudar a otras personas que viven o conviven con el virus, y para prevenir que se adquiera.

Es muy importante conocer lo que es el VIH, ya que en base a eso, uno puede decir lo que piensa o lo que siente, porque las personas no están informadas y es por eso que discriminan. Conocer las vías de transmisión del virus es fundamental, de lo contrario, discriminamos y nos alejamos por miedo, pensamos que se contagia y no es así, se transmite.

Necesitamos en el país más educación de la sexualidad para todos y todas desde las escuelas para prevenir el VIH/SIDA, otras infecciones de transmisión sexual y mucho más. También una Ley contra toda forma de Discriminación, una que no deje de lado a nadie, menos a la gente que lucha por salir día a día adelante a pesar de las circunstancias que vive y la ignorancia de nuestra gente; una ley para todos y todas, para respetar la diversidad y ser más tolerantes.

Como voluntaria aprendí muchas cosas. Me ayudó a mí misma y me aportó a la vida: compartir el conocimiento que tengo con otros jóvenes y adolescentes me hace sentir útil. ■

“Tú puedes salir adelante,  
**TE PUEDO ASEGURAR QUE NO ES EL FIN”.**

## ENRIQUE

Mi nombre es Enrique, tengo 29 años y esta frase, “Todo ha terminado” fue lo primero que pasó por mi cabeza cuando aquel mes de Mayo 2013, recibí el diagnóstico de VIH positivo. Fue tan inesperado, realmente no me hice la prueba, sino que por ayudar a un familiar que se encontró mal de salud hice donación de sangre y al seguir los estudios que amerita dicha donación, me llamaron misteriosamente por teléfono y en una inmediata cita el doctor me miró y entre una y otra palabra me dijo: “La prueba del VIH es positiva, por lo que no podremos donar su sangre y le sugerimos haga inmediatamente la confirmación de su situación con el Western Blot”.

En ese momento, salí del consultorio, bloqueado, reteniendo el llanto, sudoroso y con esta frase en mi cabeza lleno de culpabilidad “Todo ha terminado”.

Inmediatamente busqué información, realicé mi examen, la confirmación fue positiva y allí inició el proceso sobre todo de ajuste emocional realmente importante. Hoy día, 3 años después de aquel impacto, reconozco que la enfermedad ha propiciado grandes cambios en mí. Asumirlo con responsabilidad, informarle a aquellas personas que pudieran estar afectadas, buscar y aceptar ayuda psicológica, emocional y espiritual, fue mi gran salida, conjuntamente con el seguimiento médico y la toma de retrovirales, que desde el principio fueron aceptados positivamente por mi cuerpo sin causar efectos secundarios.



# HISTORIA 05

“Tú puedes salir adelante,  
**TE PUEDO ASEGURAR QUE NO ES EL FIN”.**



Hoy soy un hombre de 29 años de edad que reconoce que todo el proceso de aceptación me ha hecho crecer como persona responsable, consciente, alegre, viviendo el presente “el Aquí y Ahora”, disfrutando de cada paisaje, de cada amistad, de cada amor y de cada canción.

He podido ser de ayuda desde mi experiencia a muchas personas que al transcurrir el tiempo me han comunicado su situación de salud. Desde mis vivencias te invito a ti, lector de estas líneas, a que te sumes a humanizar y concienciar a la sociedad sobre el VIH/SIDA, puedes iniciar tú mismo.

Anímate ¡Hazte la Prueba! y de ser positiva recuerda: “Llegará el momento en que creas que todo ha terminado. Ese será el principio”. Tú puedes salir adelante, eres único(a), valioso(a), inteligente y responsable. Aprende lo que tengas que aprender y sigue adelante, te puedo asegurar que no es el fin. ■

“Todo comienzo  
CUESTA UN POCO SIEMPRE”.

## FIGRELLA

Hola, soy Fiorella, tengo 27 años. Seguramente voy a leer mis propias palabras en otros relatos. Mismas inquietudes, mismas primeras intenciones, mismos sentimientos y vivencias. Miedo, es lo que nos paraliza y nos mueve en primera instancia. El miedo nos deja en shock al leer el diagnóstico de VIH positivo, porque vienen a la mente todas las cosas más aberrantes del pasado, presente y futuro, todas juntas.

Prueba de rutina, la que me hacía cada año en el mismo laboratorio privado que queda cerca de mi casa. No sabía que existía una Fundación, ni mucho menos un Programa de VIH. Se me nubló la vista y en lo primero que pensé fue en que tenía que ser un error. Exigí que repitan la prueba frente a mí y volvió a salir positivo, pagué y salí corriendo. No estaba sola, mi hermana estaba conmigo (por gracia de Dios). Pensé en mi pareja, y quise morir en ese mismo instante, como si eso solucionara algo. Su apoyo fue incondicional desde el principio, ambos estábamos llenos de dudas, pero nunca me soltó la mano. Nunca me pregunté “por qué a mí?” o tal vez me harté de escuchar esa pregunta viniendo de mi subconsciente.

Hace un año de aquel fatídico día, empecé a buscar información referente al tratamiento y el promedio de vida de persona con VIH. Mi hermana y mi pareja me ayudaron a recabar información: estadísticas, promedio de vida, comparaban las cifras de todo el mundo, Europa, USA, Paraguay, etc., por mucho que leía que gracias a los medicamentos ARVs se puede llevar una “vida normal” yo no quería saber nada de ello, para mí todo había acabado sin siquiera empezar. Mi hermana me llevó al centro de testeo a que me repitan la prueba de VIH, allí conocí a mis otros ángeles en la tierra, de la mano me mostraron un mundo paralelo y maravilloso, vi la esperanza, volví a latir, a respirar y a quererme.

# HISTORIA 06

“Todo comienzo  
CUESTA UN POCO SIEMPRE”.



Hoy, después de 9 meses de tratamiento, todo, absolutamente todo es como antes, excepto por una diferencia: Yo sí sé que valorar y vivir mi vida al máximo, cuidando a los demás y de esa manera cuidarme a mí misma. Se preguntarán ¿cuesta emprender un camino nuevo como persona viviendo con VIH? Sí, pero todo comienzo cuesta un poco siempre. ■

“No me identificaba  
CON ESAS PERSONAS”.

## LUCAS

Hola, soy Lucas, tengo 20 años a un mes de cumplir 21, me diagnosticaron VIH hace tres años atrás cuando tenía 17 años, sinceramente pasé por momentos muy difíciles en mi adolescencia, hasta me privaron de mi libertad por más de un año, esto fue lo peor para mí, pasó el tiempo y me enfrenté a esa realidad, la de VIH positivo. Quería saber quién, cómo o en qué momento me expuse a tal situación que me llevara a tener ese diagnóstico, que no muchos esperamos, pero pasando el tiempo me di cuenta que hay preguntas que la respuesta no soluciona nada, al principio sentí una sobreprotección exagerada de mi familia, siempre fui flaco y por un diagnóstico todos perdieron la cabeza, porque una semana que triplicaron la comida, y también la demostración de cariño pensaban que así me ayudaban, pero era muy asfixiante esa ayuda para mí, en serio.

Me costaba pensar en que volvería a tener una vida normal, comencé a tener paranoia en el colegio, supuse que todos hablaban de mí y lo que era, y que tenía, aun ni siquiera me aceptaba como gay, menos como persona con VIH. Mi familia buscó ayuda y en una charla conocieron a una organización que trabaja con personas que viven con VIH, la Fundación Vencer, le comentaron a ellas sobre un encuentro de muchas personas que estaban en mi misma situación, me invitaron y cuando mi madre me sugirió esto, asquerosamente le dije que no, no me identificaba con esas personas, no quería estar con gente así, me encerré a no ver esa oportunidad, pero pasando algunos días mi madre me dijo que prepare mis bolsones que iríamos de viaje a divertirnos, después de dos a tres meses de sentir que estaba vacío, acepté y preparé mis cosas y nos fuimos, ahí fue donde mi madre demostró su astucia al llevarme en aquel viaje del encuentro nacional de personas que viven con VIH.

“No me identificaba  
CON ESAS PERSONAS”.



En ese lugar, con esas personas, al principio mi carácter era horrible y tenía una cara de que nada me asentaba bien, pero cuando empezó la jornada de actividades y conocí a más jóvenes como yo e incluso jóvenes que nacieron con VIH, ahí comprendí que no estaba solo y que ayudando a los demás me ayudaba a mi mismo, incluso conocí jóvenes de otros países que ya vivían años con VIH y en perfecto estado, comencé a llenar el vacío en tan pocas horas por que abrí mis ojos, me sentí parte, más aun cuando todos me aplaudieron al pasar a retirar mi certificado de participación del encuentro, esto fue al final; desde ahí me metí a fondo a estudiar más sobre el VIH/SIDA y comencé a tener una vida sana, tranquila, relajada, volví a ser yo el chico amoroso y cariñoso que siempre fui.

Hoy en día sigo el tratamiento, estudiando en la universidad la carrera que elegí y espero terminarla pronto, además de otros cursos y estudios en los que ocupo mayor parte de mi tiempo, para mí el VIH nunca fue un impedimento y nunca lo será. ■

“Lo que me enseñó  
**EL VIRUS**”.

## SAMUEL

Me llamo Samuel, tengo 29 años y hace dos años vivo con el VIH. Felizmente, puedo decir que soy indetectable. En el momento en que recibí mi resultado sentí mucha impotencia, hubo cosas que no podía comprender en un primer instante: Lloré, grité y hasta caí en depresión, mi vida se llenó de tristeza.

El primero en conocer mi estado fue mi expareja. No le conté por seguridad, más bien lo hice buscando apoyo. En ese momento, lo único que le pedí fue que no me discriminara, que me apoye y que se haga el análisis lo antes posible. En su caso, dio negativo, me alegre por él. Sin embargo, sufrí su abandono cuando me dio la espalda. Ante esta situación, intenté suicidarme, pero dentro de mí sentí que no era la forma de terminar con mi vida.

Asumí la responsabilidad, empecé a investigar todo acerca del VIH; tratamientos, cuidados, e higiene. Con el tiempo pude adaptarme completamente, luego empecé a cambiar de estilo de vida. Mi estado cambió mi forma de pensar y ver las cosas. Ya me estoy acostumbrando a ello sé que puedo llegar a ser más fuerte si me lo propongo.

La lucha cuesta mucho, pero no por eso me doy por vencido. Lo más negativo fue que he perdido a gente que pensé que estaría ahí apoyándome. Pero lo bueno, fue conocer a personas maravillosas que al igual que yo, son verdaderos luchadores. Este virus también me enseñó quienes están conmigo en todo momento, no solo en las buenas sino en las malas por sobre todo. Me ayudó a valorarme, a cuidarme de una manera especial y a ser más fuerte.

“Lo que me enseñó  
**EL VIRUS**”.



Aprendí que la vida puede quitártelo todo en un solo día. Pero así también, cada uno tiene la obligación de ser fuerte, de seguir luchando por uno mismo y por las personas que te están animando. Cada día que despierto le doy gracias a Dios, por permitirme vivir una oportunidad más de vida. Me siento estable, confiado, incluso con el servicio integral que me ofrece el Programa, la verdad no tengo ningún reclamo, ni a Dios ni a nadie. Estoy donde debo estar y seguiré adelante hasta que llegue el momento. Sueños tengo muchos y espero hacerlos realidad. Mi expectativa es SEGUIR ADELANTE.

La juventud deja pasar valiosas oportunidades. Creo que el momento más valioso es que no desperdicien su vida en vano; si hay que decir te quiero, díganlo y demuéstrenlo; si hay que pedir perdón o perdonar a alguien para seguir adelante hay que hacerlo. Si hay que comenzar de nuevo, no tengan miedo. La vida no es fácil pero valdrá la pena.

Si estás recibiendo tu tratamiento te pido ser valiente. Sacá las fuerzas que necesitás para afrontar las adversidades y el apoyo incondicional empieza desde nosotros. El camino a ser recorrido recién empieza. ■

“No es fácil vivir con el virus,  
**PERO TAMPOCO IMPOSIBLE**”.

## DAVID

Hola, soy David, tengo más de 20 años, el día de mi diagnóstico jamás pensé que me podría pasar a mí. Fui tranquilo al hospital a hacerme unos análisis que me pidió el doctor pensando que no iba a ser más que una simple infección, pero no fue así, el diagnóstico fue VIH positivo.

La persona que me dio el resultado, era un consejero, estaba bien informado y antes de entregarme el resultado me explicó muy bien todo, yo ya sospechaba a medida que iba explicándome acerca del tratamiento de cuál sería el resultado. Cuando me contó y mostró el resultado, me quedé en blanco, no sabía cómo reaccionar, no sabía ni lo que sentía en ese momento; simplemente lo miré, no recuerdo lo último que me dijo el consejero, pero yo le respondí con un sí y me fui.

Caminé por las calles de Asunción, sin saber qué hacer. Luego decidí llamarle a mi mejor amigo, le conté y me calmó, me dijo que todo estaría bien. Desde ese día todo fue diferente en mi vida, cambió mi forma de ver la vida y pensar que el simple y el gran hecho de no haberme cuidado en su momento tuvo esta consecuencia, que pensando bien hoy digo: esto le puede pasar a cualquiera.

Con ayuda de mis amigos, mi familia y la atención médica que recibí desde el diagnóstico, hoy me siento mucho mejor y revitalizado, hasta cambié mi forma de pensar, de actuar, de vivir y este es mi presente, lo puedo contar y por sobre todo disfrutar de la vida.



“No es fácil vivir con el virus,  
**PERO TAMPOCO IMPOSIBLE**”.



Enfrenté muchas situaciones desde mi diagnóstico: problemas de salud, económicos, la constante discriminación laboral que me llevó casi a la depresión, cada empleo que solicitaba venía con un pedido de test de VIH, esa discriminación y no poder hacer nada es muy dolorosa. Superé todo eso de a poco, hasta tuve que migrar a otro país, donde recibo también tratamiento médico, puedo trabajar, vivir más tranquilo, aunque extrañando a mis amigos, mi familia y mi país.

Mi mensaje para vos estés viviendo o no con VIH es que te cuides y cuides a la persona que esté contigo. Ama con fuerza a tus amigos, a tu familia, a tu pareja y a esas personas que llegan a tu vida para cambiarla.

Que el hecho de ser VIH positivo no te quite las ganas de vivir, de soñar, de amar, de ser. Al contrario, que te dé más fuerzas y sé feliz. No es fácil vivir con VIH, pero tampoco imposible. ■

“El VH te obliga a **VALORARTE MÁS**”.

## CAMILA

Mi nombre es Camila y he tenido una vida llena de excesos en mi vida, dentro de lo que creía que no podría salir, trasnochar, vida loca, drogas, muchos excesos. Un día, por cuestiones de la vida, tuve que hacerme un test de Elisa, el cual dio positivo.

Como todos, me sentí desorientada, no sabía qué hacer, como decirlo a mi familia y por sobre todo a mi pareja. El miedo de no poder ser madre, porque creía que le podía transmitir a la criatura, ya que en ese tiempo estaba en drogas y no podría salir, tenía miedo que ese temor me traicione y pierda lo poco que estaba ganando en mi lucha para salir de ese mundo. Sin embargo, me animé y se los dije creyendo la peor reacción que podrían tener. Pero quedé sorprendida, mi familia me apoyó desde un principio y con mi pareja. Quise que se aleje de mí, que rehaga su vida, pero me demostró que lo que sentimos va más allá de una infección como esta y pude tener una familia con él.

En este mundo todo se hace escalón por escalón, paso a paso. Ahora tengo toda la información que necesitaba y entré en razón, me sentí tranquila y con esperanza de lo que es el tratamiento. El tiempo pasó volando: hace 3 años y medio que empecé con el tratamiento y como me dijeron, hace 6 años que tengo el virus.

Hoy tengo 24 años y soy madre de una hermosa nena que nació sanita. Agradezco mucho al VIH, porque aprendí muchas cosas, maduré como persona, aprendí a conocer a las personas y conocí gente maravillosa, no dejé mis proyectos de vida y me supero cada día más.

“El VIH te obliga a **VALORARTE MÁS**”.



Pero dentro de esto me di cuenta que aún existen muchas falencias y discriminación dentro del tabú del VIH como en la sociedad y también por parte de los médicos. Durante mi embarazo, me percaté que no todos los ginecólogos están preparados para atender a mujeres embarazadas con el virus y aún existe el desconocimiento acerca de cómo poder ayudar a madres de escasos recursos. En el programa solo nos dan la leche hasta los seis meses y luego que pasa, ¿a quién recurrimos?

Los médicos tendrían que conocer más sobre el Programa Alimentario Nutricional Integral del Ministerio de Salud y nosotros debemos aprender a reclamar cuando hay desabastecimientos, ya sea de leche o de otras cosas, ya que nuestros políticos gastan más plata en sus campañas que en las necesidades de la gente.

Hoy soy feliz, con mis preocupaciones de siempre y sigo adelante. Lo que te puedo decir, si estás empezando en este mundo es que lo tomes con calma, separa los problemas que tenías. No pienses en lo que puede pasar, informate sobre el tema y cuando te sientas preparado, sabrás afrontarlo.

El VIH te obliga a valorarte más, pues priorizas tu salud, cosa que el paraguayo no hace. Hay cosas que tienes que hacer, no porque te obliguen sino porque te querés y te respetas. ■

“Sentí morir  
DE UN MOMENTO A OTRO”.

## ANÓNIMO 1

La realidad de uno tras recibir un papel en el cual se tiene un resultado positivo es indescriptible. Recuerdo que decidí hacerme mi chequeo para poder usar mi seguro médico. Tras acceder a una cita con un médico clínico, le solicité una receta para poder realizarme chequeos de rutina, aun suena en mi cabeza cuando el mismo iba marcando cada casilla con lo que sería parte del chequeo de rutina, hasta que llego a VIH/SIDA. Me miró y tras darme una leve sonrisa, preguntó si me deseaba realizar también, a lo que conteste afirmativamente, mientras recordaba la última vez en la cual había leído el diagnóstico de negativo.

A la semana siguiente fui a retirar mis estudios. Al entrar al consultorio del clínico simplemente abrió ante mí la hoja que contenía mis análisis y fue leyendo hasta llegar a VIH/SIDA. Sus palabras fueron directas como quien da un golpe, un NDERAKORE CHAMIGO. Me pasó la hoja para que vea que decía en la misma POSITIVO al Test de Elisa. No hubo palabras de consejería ni consuelo, en su rostro se podía ver que simplemente, quería deshacerse de este incómodo diagnóstico. Al salir del consultorio, me dijo que debía ir al Instituto de Medicina Tropical para poder asegurar con un segundo estudio.

Me parecía estar caminando por un sendero sin fin a mis 20 años, me estaba enterando de un diagnóstico que por la poca información que tenía, era letal y acabaría conmigo de manera rápida, con suerte o en una agonía, atado a una cama de hospital viendo a mis seres queridos tratando de darme ánimos y llorando en los rincones tratando de ocultar sus pesares. Sentí morir de un momento a otro, lo que seguía era peor, ir a confirmar mi diagnóstico. Tras realizarme los estudios y esperar a una semana y con consejería de por medio, volví a recibir el mismo diagnóstico, entender que mi mundo no acaba colaboraba al entender recién sobre que trataba convivir con el VIH.

“Sentí morir  
DE UN MOMENTO A OTRO”.



La doctora que se me asignó fue más que una doctora. A las primeras citas me acompañó mi madre, a quién conté la situación.

Luego de 10 años de estar con un diagnóstico positivo, puedo decir que muchos de mis temores, nunca llegaron a fructificar. Comprendo que con una vida sana se puede vivir tal cual, entre charlas y bromas siempre vemos que estoy igual y mejor que en consultas anteriores. El diagnóstico que recibí me dio otro panorama, aquel que llega con la madurez, vivir de tal modo a cuidarme y cuidar a quien esté a mi lado. Los amigos se los puede tener con mayor confianza pues quedan los que realmente deben estar. Las salidas son tal cual las de antes, me coloco restricciones no referentes a mi estado de salud, sino más bien por mi profesión o costumbres ya enraizadas a la fecha con 31 años y con una carrera concluida busco alcanzar metas nuevas.

A ti, vive la vida al punto de realizar tus metas y anhelos, independientemente de tu estado serológico. Vívela, no te quedes con las ganas, pero siempre hazlo cuidándote y cuidando a los demás, teniendo en cuenta que solo cuentas con una vida, la cual es un don. ■

“Momentos difíciles,  
PERO NO IMPOSIBLES DE SUPERAR”.

## JULIA

Hola, mi nombre es Julia y voy a contarles cómo me enteré que mi hermano Gustavo es VIH positivo.

Un día, cuando yo ya sospechaba las cosas, me acerco a mi hermano y le hago la pregunta más difícil de mi vida: ¿sos portador del VIH? Mi hermano dijo que sí, me mostró los resultados de sus análisis y los medicamentos que recién estaba consumiendo.

En ese momento sentí que el mundo se me vino abajo. No sabía qué palabras exactamente utilizar, porque me sentía impotente y destruida al saber que mi hermano menor, el que siempre quiso vivir y pelear, el que siempre estuvo prácticamente solo en la vida porque nadie tenía tiempo para estar con él, tenía que enfrentar esta lucha.

Recuerdo que lo único que hice en ese momento fue llorar. Me dolía tanto el corazón que lo abracé con fuerza y le pregunté quién lo había infectado. Gus no me contestó, simplemente me abrazó y me pidió que esté con él.

Desde ese día todo cambio para mí. Siempre existe el miedo de perder a mi hermano. He aprendido muchas cosas con esto, porque él me ha demostrado la fortaleza que debo de tener.

Mi hermano es el ser que más amo en este mundo y el miedo a que se enferme o que le pase algo peor siempre está presente. Pero él me da la fuerza para apoyarlo y estar a su lado en todo momento. Él está luchando por él y por otros y tiene una vida más que normal.

# HISTORIA 12

“Momentos difíciles,  
**PERO NO IMPOSIBLES DE SUPERAR”.**



Gus, a pesar de que quizás yo soy muy fría, vos sabés que siempre voy a estar con vos en las buenas y en las malas. No te voy a dejar nunca y tampoco voy a permitir que nadie te haga daño. Gracias a que te cuidas y a lo fuerte que sos estás cada día mejor. Tus análisis salen súper bien siempre y logras cada cosa que te propones. Te admiro y te respeto y yo sé que vos lo sabes.

A las personas que se enteran que una persona está pasando por una situación como mi hermano, les digo que deben de ser fuertes, porque las personas que viven con VIH no deben ser juzgadas. Deben ser apoyadas y para eso uno debe de ser fuerte, porque se viven momentos difíciles pero no imposibles de superar. ■

# NARCISO

Soy Narciso, tengo 24 años. He escuchado tantas historias de pares compañeros, algunas muy tristes y otras que superan la imaginación de cualquiera. Sin embargo, la mía no es ni triste ni trágica.

El VIH me acompaña hace 5 años. Recuerdo el día que me dieron el resultado de mi test rápido, quedé en blanco, no por el resultado, sino porque luego de allí tendría que ir a comprar la cena y volver a casa junto a mi pareja.

Al llegar a la casa se lo comenté y al día siguiente fuimos al Servicio de Testeo. Tiempo después, la persona que me atendió en consejería no siguió el famoso protocolo, que después me enteré que existía ya que me habló de sus cosas personales y me pasó el resultado de mi Western Blot como si ya supiera el resultado. Fue como que desde el principio ya me preparaban para ser fuerte, terminamos hablando de otras cosas pero no de mi resultado.

Desde el principio no me sentí solo ya que mi pareja me apoyo en todo, desde consejería hasta con su gran amor y su paciencia de soportar mis malos humores por los efectos secundarios del medicamento. Se preguntarán ¿y su pareja es VIH positiva, o no? La respuesta es que somos una pareja SERODISCORDANTE, decidimos guardar el secreto por un tiempo a mi madre para evitarle preocupaciones ya que soy hijo único y obvio el mimado de los abuelos y tíos.

Tiempo después se lo tuve que comentar y hasta hoy recuerdo su respuesta “Hijo de mi corazón, soy tu madre, estuviste en mi 9 meses y estábamos unidos. Una madre se da cuenta cuando algo le pasa a su otra mitad”. Con los ojos húmedos, nos abrazamos muy fuerte aquella noche. Allí comenzó también su camino de entender y comprender todo lo que es tener un hijo POSITIVO.





Mi familia me apoya, sabe que soy POSITIVO y se los agradezco por tanto amor. Creo que en estos años aun no sufrí mucha discriminación como suelo escuchar de otros pares. A veces siento que tienen como miedo y morbo de atenderme en algún hospital. También, una parte de mi familia se alejó de mi pero quedó la mejor parte, siempre veo el lado positivo a la vida a esta hermosa vida que llevo.

Hay día el VIH pasó a un plano tan secundario en mi vida y en mi día a día, que no me suma ni resta. A veces escucho que piden la cura o que se van a curar gracias a una vacuna, dieta o algún rezo. Yo estoy bien, mi vida cambió desde aquel día que me dijeron sos POSITIVO. Y es verdad, soy un chico POSITIVO, veo la vida positivamente y la disfruto, no sé si más, pero si de una forma diferente.

No busqué culpables ni tampoco lo busques. Vive tu vida de forma POSITVA y bailemos este vals hasta que la música termine. ■

“VIH, sinónimo  
DE NUEVA VIDA”.

## OSCAR

Hola soy Oscar, tengo 29 años y convivo con el virus hace 3 años prácticamente, en estado indetectable. Cuando me enteré de mi estado serológico, estaba pasando por una situación muy fuerte, despidiendo a un familiar muy querido que siempre estuvo a mi lado.

Un día antes de su entierro, me llamaron de una clínica periférica a decirme que mis análisis ya estaban para retirarlos. Me dijeron que era urgente, debía pasar si o si a retirar al día siguiente (antes del entierro). Asumí la responsabilidad y ese día a la mañana me acompañó mi ex pareja.

La enfermera me entregó el documento y me dijo que vaya con urgencia a LACIMET, que allí me van a dar mejores datos de todo. Yo le pregunte, ¿qué dice el resultado? Respondió que salió Positivo. En ese momento, mi ex pareja quedó en shock y yo apenas podía asimilarlo, no sabía lo que pasaba, leí el documento y decía 350.000 copias de virus. Guardé los resultados en mi bolsillo y me retiré. No tuve reacción, quedé en blanco, en todo momento mi ex pareja me apoyaba, me decía que tenía que ser fuerte, era cierto. Tenía que ser fuerte pero no para mí, sino para él puesto que se decaía completamente.

En ese momento, solo mi ex pareja estaba al tanto de lo sucedido. Soy una persona muy cerrada a las emociones. Días después, un amigo se enteró. Con el tiempo, les dije a mis dos amigos más cercanos y me aceptaron como tal, siempre tienen en cuenta una frase, “como lo que la más puta no se contagia y la que más cuidada termina así”. Me siento seguro con ellos y también con mis amigos del grupo de ayuda y con el tiempo otras personas, pero nadie de mi familia lo sabe. Creo que tengo miedo al rechazo completo.



Lo más difícil hasta ahora es asumir que soy seropositivo ante la sociedad que me juzga por haberme descuidado. Es cierto, quizás tuve la culpa, pero aun así mi calentura pudo más que mi responsabilidad. Aun así, nada es fácil, todo tiene un trayecto, un proceso, un tiempo. Si tan solo la religión se hace a un lado de todo, que la gente se saque su doble y falsa moral, yo creo que muchas cosas tendrán mejores resultados. Positivamente, en mi vida fue conocer gente maravillosa, que está a mi lado, que lucha por derecho lo que nos corresponde y que también hay gente que sin tener los que tenemos nos apoya con un abrazo, un beso, una caricia, un aliento de vida, y veo que todavía hay fe y esperanza en la humanidad.

En todo este trayecto puedo decir que aprendí a dar gracias en todo momento, que la humildad hace al humano, pero aun hay fallas que se pueden cubrir y que nada es imposible. Mi sugerencia para que el Programa sea un servicio integral, debe generar más calidad de vida, que no sea algo de urgencia nada más. Sueños, si te cuento (risas), pero mi expectativas que se apruebe la Ley de la No Discriminación, y que se socialice la Ley 3940/09, que todos tengamos derecho al trabajo, una vida digna, servicio integral para todos. Es mucho lo que pido, pero todos merecemos lo mejor, y no las migajas que nos dejan nuestros gobernantes.

Al paso que vamos, aun creo que la vida es una sola: vive, llora, ríe, sonríe y todas las veces que te caigas, levántate. Pero cuando estés con quienes quieras estar, cuidate, protégete y protégele a esa persona que está a tu lado. Aunque sea un momento, porque en dicho lapso todo puede cambiar. Y en cuanto a tí, si estás recibiendo tu diagnóstico y si necesitas con quien hablar y quien te escuche, recordá que no estás solo y al igual que vos, también lucho por nuestros derechos, y si quieres que todo salga bien, levántate, que a tu lado estaré. El Sol sale para todos. ■

“Ser Personas Viviendo con VIH,  
NO NOS CONVIERTE EN PERSONAS DE SEGUNDA CLASE”.

## ANÓNIMO 2

Hola, mi nombre es lo de menos, no así lo que quiero compartir...

Soy una mujer joven y madre. Siempre me realicé los análisis de rutina y los resultados eran negativos. Pero un día eso cambió y me enfrenté a una nueva realidad en mi vida, ya que en esa oportunidad, el VIH fue Reactivo.

Me sentí abatida y mi mundo se vino abajo, eso fue más que nada por la poca información que tuve de cómo se enfrenta ésto. Un día, acudí a un grupo de apoyo, escuché y conocí a personas que llevan más de 10 años con el tratamiento y con muy buen estado de salud. Uno siempre asocia al VIH/SIDA a una muerte prematura y dolorosa. Sin embargo, con un tratamiento adecuado, uno goza de una excelente calidad de vida.

Destaco que en los grupos de apoyo conocí personas maravillosas que me tendieron la mano cuando todo lo veía negro en mi vida, ya que no siempre nuestros amigos de toda la vida están ahí al saber nuestra nueva “situación serológica”. Hay veces que hasta la familia se aleja, más que nada, por la ignorancia.

Sueño con que no exista discriminación hacia la gente que vive con VIH y más allá de la orientación sexual que tengamos, somos iguales.

Mi reclamo a las autoridades es la falta de educación a la ciudadanía, con la que ayudaría a detener la propagación de esta epidemia y también, que se garanticen nuestros derechos humanos, ya que ser Personas Viviendo con VIH no nos convierte en personas de segunda clase. ■

“Vivo con más potencialidad  
**MI VIDA”.**

## DEMIAN

Mi nombre es Demian, tengo 33 años, vivo con el virus hace 3 años, actualmente en estado indetectable. Cuando fui a realizarme la prueba de VIH lo enfrente con mucho miedo, cuando lo vi el resultado me asuste y me puse paranoico, porque no podía entender cómo es que mi juventud se acababa en un momento, pero dentro de mí, lo asumía por completo por la vida que llevaba, en primer momento entré en una profunda tristeza.

Mi primera necesidad fue hablarle a mi familia, me armé de valor y lo hice con mucha tristeza, no podían asimilarlo, pero con el tiempo recibí el apoyo que hasta ahora me siguen brindando. Y solo a mis amigos cercanos les conté, no me atrevo a abrirme a la sociedad mucho menos. Mientras estaba en el hospital, vi un letrero acerca de un grupo de autoayuda, y me sentí aliviado al encontrarme con otros pares que luchaban en la misma situación que yo. Siempre destaco que en este transcurso conocí a personas maravillosas que no las cambiaría por nada del mundo, aunque a veces me sienta un poco solo, trato de superar ese obstáculo.

Hoy en día puedo decir que el VIH, me marco de forma positiva me cambió completamente la forma de ver la vida, aprendí a hablar con franqueza con personas que valen la pena y a aquellas que necesitan más que nada un abrazo y un ánimo!, les doy. Mi sueño más preciado es que exista la cura, sé que es muy difícil por ahora pero enterándome por las noticias la tecnología avanza paso a paso, al ver las estadísticas de los casos, veo a muchos jóvenes que son afectados por el virus, si me dieran la oportunidad de darles un consejo les diría “aunque el tiempo pase desapercibido de repente y sientas que el mundo se acaba, que no se preocupen todo llega a su tiempo, y si necesitan apoyo recurran a nosotros, para eso somos pares”. ■

“El VIH me enseñó  
A SER MÁS HUMANO”.

## GREG

Soy Greg, tengo 32 años, vivo con el VIH hace 4 años y dos meses

Al conocer mi estado serológico, me quedé sin aire, agarré una toalla y empecé a llorar despacio para que no me escuche nadie. Cuando me repitieron el examen, asumí que fue porque salió mal basándome en la experiencia de un amigo que también lo llamaron para repetir, y así fué, pero en mi caso no.

La desesperación me invadió por completo, pero en ese tiempo estaba en una relación y mi pareja fue quien me contuvo, los sentimientos de culpa me invadieron y la fatalidad se hizo presente en mí. Sin embargo, al llegar a mi casa tuve que estar como si nada hubiera pasado, esa tarde fui a la casa de una compañera a hacer un trabajo práctico tratando de borrar lo que pasó de mi mente.

Cuando me enteré recién, sólo a dos personas de mi entorno me animé a contarles: a mi mejor amigo y una compañera de facultad, con el tiempo, le conté a otros dos amigos y conocí el grupo de autoayuda de la Fundación Vencer, donde participo.

Fui bastante prejuicioso conmigo mismo. Sin embargo, me sorprendió mi capacidad de apertura mental, antes no me imaginaba tener algún contacto con gente transexual, pero me di cuenta que muchas de ellas son personas maravillosas, muy simpáticas y definitivamente conocer personas es enriquecedor. El VIH me enseñó a ser más humano y menos prejuicioso, pero también generó miedo en mí: el desconocimiento de mi familia acerca de mi enfermedad o que me pase algo grave y me vea obligado a contarles o que otras personas se enteren, como el entorno laboral o antiguos amigos.

“El VIH me enseñó  
A SER MÁS HUMANO”.



Vivir con el VIH no significa estar enfermo y no limita los sueños, a pesar de beber alcohol los fines de semana y fumar en ocasiones, me siento sano, como bien, hago ejercicios, trabajo normalmente. El estado serológico no debe afectar tanto la vida de uno a excepción de hacerse los controles, recibir el tratamiento si es necesario y vivir más cuidadosamente.

Pensamos que es más placentero tener sexo sin preservativo, quien diga que no, capaz mienta, pero a razón que existe esta enfermedad lo más sabio es usar preservativo, yo nunca recibí educación sexual en mi casa: nunca me hablaron de preservativo, nunca me incentivaron a tener pareja estable, mi orientación sexual siempre se omitió.

Sería bueno que los padres hablen de manera más abierta con sus hijos, respetándolos y aceptando su orientación sexual, ellos son responsables por enseñarles a quererse y a cuidarse a su hijos, yo no los tuve, y el Estado cavernario tampoco ayuda así que, te tienes a ti mismo, cuidate y si estás recibiendo tu diagnóstico positivo te digo: llora todo lo que debas y cuando te calmes, levántate, sigue adelante porque se puede vivir perfectamente con VIH. ■

“EI VIH  
MARCÓ MI VIDA”.

## ANÓNIMO 3

No doy mi nombre, prefiero darme a conocerme como Anónimo, tengo 32 años, vivo con el VIH hace 11 años. Cuando recibí mi diagnóstico entré en un estado de shock, estaba perdido en una nebulosa total, no estaba informado, me sentí triste y confundido, pero luego asumí mi realidad, que llevaba una vida promiscua y aun así no me sentía culpable, capaz sea porque lo veía venir, pensaba en muchas, muchas cosas y sentía que mi vida se limitaba por completo. Le comente a mi hermana el resultado, ella para mí es como mi mamá, me contuvo y con ella me siento protegido en todo momento, hasta hoy cuento con su apoyo y somos fortaleza el uno como para el otro.

Con el pasar del trájín de este tiempo, el VIH marco mi vida, la forma de cuidarme en todo momento y replantearme muchas cosas teniendo en cuenta los proyectos que tenía antes, me volví más responsable.

Lo más difícil que me toca en este momento es la parte psicológica, a veces al querer enamorarme, ahí siento los obstáculos que me impide ser feliz a lado de alguien más todavía con la duda si me aceptará o no con mi estado, me limito en muchas cosas a buscar lo que quiero, sobre todo en la parte sentimental. No puedo decir que en nada me afecta, pero me sorprendió bastante el tipo de gente con el cual me toco lidiar día a día, habiendo tanta información disponible y métodos para prevención aun haya gente que se sigue descuidando y la ignorancia de confundir VIH con SIDA.





Mi doctor, en quien confió mucho, me sacó de la cabeza que el VIH limita, y que si puedo hacer lo que me gusta, siempre en base a las condiciones de cuidado personal. A este paso aprendí a ser una persona un poco más egoísta, egoísta bien, porque me puse a mí en primer lugar, aprendí a cuidarme más y estar más tranquilo conmigo mismo.

Siento el miedo de que cada vez que hago mis consultas o retiro mis medicamentos no es confidencial, el hecho de ir a retirar mis medicamentos y esté a la vista de otros pacientes siento ese miedo, de la información que maneja todo el personal de salud del servicio de atención integral, y más todavía me asusta la preparación que tengan para dar una buena atención en el hospital, respetando la confidencialidad, que es un derecho.

Mi vida no es un ejemplo de vida para los demás, pero si comparto mi experiencia y les aconsejo que vivan su vida al máximo y se cuiden en todo momento. A la persona que hoy en día reciba su diagnóstico, le diría que se tranquilice, que hay tratamiento y que esto es una enfermedad crónica y que sí se puede lograr una mejor calidad de vida, pero ante todo no dejarse llevar por la desinformación. ■

“Nuestra felicidad depende  
**DE NOSOTROS MISMOS”.**

## GUSTAVO

Hola a todos... Aquí les presento mi historia, me llamo Gustavo y tengo 26 años de edad.

Como la gran mayoría de los que tenemos algo, que nos cuesta sobrellevar, tenemos un pasado, el cual nos ha dejado marcas de vida. Entre ellas, algunas cosas que no podemos perdonar y que nos deja con la lengua dura cuando nos ponemos a recordar.

Mi vida se resume en una niñez de abuso tanto físico como sexual, lo cual hizo que sea una persona fría y de pocos amigos, desconfiando de todos lo que quieren acercarse a mí y hasta tener sentimientos de autoeliminación. En mi adolescencia, empecé a dudar de mi sexualidad, me di cuenta que soy gay y sentí temor por todos los tabúes que hay en cuanto a esto.

A los 15 años, conocí a una persona y empecé a tomar una relación de noviazgo y a conocerme a mí mismo y con todo lo que esto me traía: por primera vez en la vida, me sentí como que alguien se preocupaba por mí y me quería. Sin embargo, a la edad de 17 años, me enteré de muchas cosas, muchas andanzas de mi pareja y me agarró un miedo terrible acerca de las enfermedades de transmisión sexual, los cuales ya tenía algo de conocimiento por las informaciones que ya venía acumulando y tomé la decisión de hacerme la prueba sin preguntar ni avisarle a nadie.

Un día de febrero, fui al Pronasida para hacerme mis análisis, los cuales me dijeron que no podrían hacerme por el hecho que era menor de edad. Entonces, busqué información de dónde podría hacerme los estudios, decidí ir a una clínica privada y recuerdo muy bien que me tomaron unos datos, me hablaron de lo que era el VIH y me tomaron la muestra. Los resultados estarían en 10 días.

“Nuestra felicidad depende  
**DE NOSOTROS MISMOS”.**



El tiempo pasó, pero por miedo me cerré en mí mismo, más que de costumbre. Una mañana, me llamaron y me recordaron que tenía un estudio que retirar. Al salir del colegio, junté fuerzas y retiré los resultados a los que tanto miedo tenía, al leerlo, no encontré consuelo. Esa noche, decidí contarle a mi pareja lo que sucedía, a lo que respondió: “si a mí me sale algo es por tu culpa”. Me sentí destrozado, sentía que mi vida no valía nada y que todos mis planes habían llegado a su fin.

Dejé pasar dos años desde ese momento sin buscar ayuda de ningún tipo, creo que caí en depresión, pues en ese tiempo me costaba salir de mi casa. No tomaba decisiones acerca de nada: no quería comer, cuando me enfermaba no iba al médico por miedo, sentía que todos me apuntaban con el dedo. Pero eso terminó, fui de nuevo al Pronasida para hacerme los estudios y me di cuenta de que no era el único que estaba en esta condición. Empecé con los chequeos médicos e inicié mi terapia. Fue en ese momento que me di cuenta de que todo dependía de mí y solo de mí.

Con el tiempo, conocí muchas realidades de personas que pasaron por lo mismo o inclusive por situaciones mucho más difíciles que la mía. Aprendí a quererme y a aceptarme tal y como soy y continué mi camino. Hoy llevo mi tratamiento súper bien, nunca me he sentido mal de salud, nunca estuve internado y quiero mantenerme así. Insto a otras personas que están recibiendo un diagnóstico positivo que el mundo no termina, que se puede vivir con esto que ya es parte de nuestra vida y que todo depende de nosotros mismos. ■

“Yo llevo 17 años  
VIVIENDO CON VIH”.

## VIOLETA

Hola, soy Violeta, tengo 17 años. Hoy tengo la fortuna de mirar hacia el pasado y ver todo lo que he vivido, llevo mucho tiempo combatiendo la enfermedad que es el VIH, toda mi vida porque nací con VIH y quiero contarte mi historia.

Cuando tenía un año y siete meses me llevaron a una casa hogar, donde crecí con mis tíos y tías que brindaron cuidados, cariño y amor, a quienes agradezco de corazón. Lo más triste de mi vida es que crecí sin mis padres. Fue doloroso enterarme que mi papá nos abandonó y que mi mamá falleció a causa del VIH/SIDA, ella no quiso seguir el tratamiento.

Cuando cumplí 9 años me contaron que yo también tenía VIH, este momento fue inolvidable para mí; antes yo ni sabía porque iba a mis consultas médicas cada mes, ni porque tomaba los remedios Lapinavir y Ritonavir en jarabe, que ya no quería tomar, me parecía asqueroso y eso le dije a mi doctora y a mis tías, por eso me contaron la verdad.

Cuando supe lo primero que me vino en la mente es que ya no tendría una vida normal y formar mi propia familia, me costó aceptarlo, mas sabiendo que estaba sola sin mis padres para acompañarme para seguir luchando por mi vida. Jamás tuve la oportunidad de conocer a mi papa, ni a mis hermanas, quisiera cumplir este deseo de conocerlas y compartir con ellas. Al crecer me di cuenta que vivimos en un mundo donde las personas te discriminan sin pensar cómo adquiriste el VIH, ni ponerse en tu lugar, se alejan por miedo, por falta de información. Llegué a tener muchos amigos y amigas, luego llegó un momento en que se alejaron de mí, me evadían, me excluían y yo quería saber porqué, luego supe que ellos se enteraron que tengo VIH. Me decepcionaron, no eran amigos, ni amigas de verdad y con el dolor seguí luchando a pesar de haber pensado en suicidarme, ahí me di cuenta que en el mundo hay dos clases de personas: buenas y malas.

“Yo llevo 17 años  
VIVIENDO CON VIH”.



Luego de tanto rechazo y discriminación, hoy mi mayor miedo es enfrentar a la sociedad, contarles a mis amigas y amigos mi situación, no quiero perderlos y volver a ser rechazada, como ocurrió antes y casi caí en las drogas. Sin embargo, fui fuerte y recordé que eso no es lo que quiero para mí, ni es la solución a mis problemas. Los jóvenes debemos aprender a decir no a las drogas y no caer en las adicciones, ser fuertes.

Me preocupa mi vida, mi salud, quiero tener hijos e hijas, pero no quiero que repitan mi historia de nacer con VIH y crecer sin padres. Yo nací con VIH, no lo puedo remediar, no lo busqué, solo lo acepté y luché día a día por vivir.

Mi mensaje es: Si no tenés VIH, no discrimines. Hoy lo tengo yo, mañana quizás podrías tenerlo vos, alguien de tu familia o amigos; por eso cuidate, protégete y luchemos juntos, todos, por un mundo sin el virus.

Los que tenemos VIH, ya sea de nacimiento o por situaciones de la vida, no busquemos culpables, no es fácil vivir así. Tomemos conciencia, sigamos bien el tratamiento y luchemos por una larga vida. Yo llevo 17 años viviendo con VIH, no me rendí, estoy de pie, luchando, viviendo. El VIH no es el fin, no es muerte y Dios no nos abandonará, nos dará la fuerza y un lugar especial en el cielo.

**Somos seres humanos, seamos ejemplo al mundo de fortaleza y valentía. ■**

# CONCLUSIÓN

Estas historias no son cuentos, son realidades, te contamos nuestras historias positivas...

Esperamos que las hayas sentido y te identificaras con algún personaje como era el objetivo, aunque utilizamos nombres ficticios para respetar y proteger la confidencialidad de las personas que tuvieron esta valentía de contarnos sus historias, con todo lo que implicaba esto, como remover el pasado. Estos personajes que en la vida real existen, están ahí en la sociedad, somos nosotros, jóvenes y adolescentes que vivimos con VIH.

Te invitamos a informarte más acerca del tema, a respetar la diversidad, a ser más tolerantes, sin discriminaciones, a apoyar las causas, involucrándote y ser partes de la respuesta a esta epidemia desde donde estés, y así construir todos juntos una sociedad más inclusiva para todos.





**GRACIAS POR LEER  
NUESTRAS**

**「HISTORIAS POSI+IVAS」**

# HISTORIAS POSI+IVAS

NUESTRAS HISTORIAS, NO SON CUENTOS  
SON REALIDADES

## JA+PY

JOVENES  
Y ADOLESCENTES  
POSITIVOS DEL  
PARAGUAY

APOYAN:



Fundación "VENCER"  
DEFENSA DE LOS DERECHOS HUMANOS DE LAS PUVS

Cruz Roja Suiza 