



guía 5

Autocuidado

Autocuidado de
personas con VIH



Autocuidado de personas con VIH

¿Qué es autocuidado?

Son las acciones que me permiten atender de una forma adecuada mis necesidades de higiene y salud. Estas acciones puedo realizarlas por mí mismo y con los recursos que tengo a mi alcance, partiendo de las recomendaciones que me da el personal de salud.

Actualmente el término **autocuidado** implica la satisfacción de un conjunto de necesidades indispensables para la vida. Es un acto individual que las personas nos damos a nosotras mismas y que propicia nuestro desarrollo integral, emocional, físico, estético e intelectual.

En resumen:

El **autocuidado** es incorporar en mis hábitos de vida, conductas que me permitan sentirme bien conmigo mismo, y me permitan mejorar y mantener mi estado de salud adecuado. Son conductas simples y rutinarias que al mejorar mi calidad de vida complementan también los tratamientos médicos.



El autocuidado incluye, por ejemplo, cuidar los hábitos de:



1. Alimentación
2. Higiene personal
3. Ejercicio físico
4. Sueño y descanso
5. Trabajo
6. Vivienda
7. Vida sexual
8. Salud mental

Para seguir y cumplir estos hábitos positivos es importante mi convencimiento sobre mi decisión de responsabilizarme de mí mismo, de mi salud y bienestar. Esta es una decisión **PERSONAL**, es decir: **es solo mi decisión.**



Es importante saber que para sentirme bien también es conveniente rodearme de personas que me permitan sentirme apoyado en la búsqueda de mi bienestar.

A continuación, revisaré algunas medidas de autocuidado importantes para mejorar mi calidad de vida:

Alimentación:

Con una buena alimentación, mis defensas mejorarán y responderé mejor a los tratamientos médicos. Además conservaré la energía y el peso. Para tener una buena alimentación es necesario comer a horas adecuadas para cubrir las necesidades de mi cuerpo.



Puedo consultar al personal médico o a un o una nutricionista para saber cómo combinar los alimentos y obtener una comida balanceada en proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales.

Para evitar una infección causada por la falta de limpieza de los vegetales o las frutas debo ser muy cuidadoso al preparar los alimentos. De preferencia deben estar desinfectados y cocinados. Debo evitar comer en la calle o en lugares donde no conozco cómo fueron preparados los alimentos, ya que puedo exponerme a adquirir infecciones oportunistas.

Higiene personal:

Las medidas básicas de higiene me ayudarán a evitar infecciones. El arreglo personal proporciona bienestar y me ayuda a conservar la salud. Por esta razón es recomendable:

- Bañarme todos los días.
- Mantener limpio y peinado mi cabello.
- Cortarme y limpiarme las uñas.
- Lavarme los dientes varias veces al día, sobre todo después de comer, por la noche antes de acostarme o cada vez que consuma alimentos. También debo utilizar hilo dental para eliminar los residuos atrapados entre los dientes y cepillarme la lengua al menos 1 vez al día. Debo revisar mi boca todos los días, cuando encuentre alguna lesión o algo nuevo o diferente, debo decirlo durante la consulta médica.
- Rasurarme todos los días (No compartir los artículos de limpieza como: cepillo de dientes, máquinas y hojas de afeitar. Son exclusivamente de uso personal).
- Cambiarme ropa frecuentemente y lavarla para que se mantenga limpia.
- Lavarme las manos después de ir al baño, antes y después de las comidas y cuando tenga contacto con algún objeto sucio. Muchas de las infecciones gastrointestinales que causan diarrea son llevadas a la boca por medio de las manos sucias o con mala higiene.
- Si tengo una herida o cortada, debo curarla yo mismo con abundante agua y jabón. Si una persona me ayuda a curar alguna herida, la persona debe usar guantes para evitar cualquier riesgo de adquirir la infección.



El hecho de mantenerme limpio y presentable no tiene que ver con mi condición económica o de VIH. Realmente refleja mis hábitos higiénicos y refleja mi actitud ante la vida. También expresa respeto hacia mí mismo y hacia las demás personas.

Ejercicio físico:

El ejercicio es importante para todos y todas, pero más para las personas con VIH. Los ejercicios moderados relajan y estimulan mi cuerpo, aumentan el apetito, benefician el sistema inmune (sistema de defensas) y me ayudan a mantener un peso adecuado y una imagen saludable.

Algunos ejercicios que puedo realizar son: nadar, correr, aeróbicos, caminar, etc.

Todos y todas debemos ejercitarnos de acuerdo a nuestro estado de salud. Si me ejercito al menos 30 minutos, 3 veces a la semana, tendré una mejor calidad de vida.



Algunas recomendaciones sobre el ejercicio son:

- Elegir un ejercicio que disfrute.
- Ponerme metas que pueda cumplir de acuerdo a mi estado de salud.
- Tratar de hacer ejercicio acompañado de otras personas por ejemplo: incluirme en un grupo de personas que corren o caminan, o bien ir a un gimnasio o formar parte de un equipo.
- No hacer ejercicio si me siento muy débil o muy enfermo. Debo esperar a mejorar para iniciar de nuevo.



Nadie puede obligarme a hacer ejercicio. Si lo hago es porque quiero hacerlo.

Sueño y descanso:

El sueño y el descanso son la forma de recargar de energía mi cuerpo, para mantener una buena resistencia física. Durante el día el descanso puede verse afectado por depresión o estrés. Para combatir estos estados de ánimo negativos, buscaré apoyo con mi familia, con amigos, en grupos de personas con VIH o en grupos de apoyo espiritual.

Para mejorar mi descanso, puedo:

- Utilizar ropa cómoda.
- Disminuir los ruidos de la habitación y la luz.
- Dormir ocho horas diarias y 30 minutos después de almuerzo cuando sea posible.
- No ingerir comidas antes de la hora de dormir.
- Conservar en lo posible mi rutina de los horarios para acostarme y levantarme.
- Si me es difícil conciliar el sueño, puedo utilizar técnicas de relajación o bien consultar al personal médico para solucionar el problema.



Tener un buen descanso hace que todo mi organismo se renueve, incluyendo el Sistema Inmunológico o sistema de defensas que me protege de las infecciones oportunistas.

Trabajo:

Vivir con VIH no es un impedimento para trabajar.

Si mi condición de salud, me lo permite, debo realizar mis actividades laborales en forma normal, porque éstas contribuyen a mi bienestar y al desarrollo de mis intereses, a fomentar mi autoestima, a facilitarme el contacto con otras personas y a mantener la independencia personal.

Parte de mi autocuidado es poder relacionarme bien con el resto de personas en mi trabajo. **Yo no soy inferior ni superior que los demás. Soy igual que todos y todas. Trataré a los demás con amabilidad, pero no permitiré que me estigmaticen y discriminen, por ningún motivo.** Siempre lucharé porque mis derechos sean respetados.



Vivienda:

Mantendré mi vivienda limpia, aireada y libre de toda clase de insectos y roedores. Desinfectaré periódicamente el baño y la cocina.

Son importantes las medidas higiénicas de la casa, para que mi salud no se vea perjudicada. Debo barrer y trapear el piso, mantener limpias las paredes, evitar filtraciones de agua en el techo y mantener ordenados los muebles, utensilios y todas mis pertenencias.

La limpieza y el orden de la casa son también un reflejo de mi situación emocional. Me ayuda a mantener una actitud positiva en el logro de mi bienestar.

Vida sexual:

Algunas veces, como persona con VIH, puedo experimentar sentimientos negativos en cuanto a las relaciones sexuales. Esto puede ser temporal, lo más importante es discutirlo con mi pareja, con el personal de la clínica de atención integral y con mi guía espiritual, para encontrar una solución.

La actividad sexual no es solamente una satisfacción física, es la máxima expresión de amor, entre dos personas. Es un derecho y una responsabilidad, por ello debo tomar decisiones adecuadas para conservar mi salud y la de mi pareja.



Si, mi pareja es una persona con VIH también, debo tomar las medidas para evitar intercambiarnos el VIH uno al otro. A esto se le llama reinfección. Y puede causar deterioro de la salud.

Si, mi pareja es VIH negativa, juntos constituimos una pareja discordante en donde una persona es VIH positiva y la otra persona es VIH negativa.

En relación a la prevención VIH entre las parejas discordantes, La Estrategia Conjunta la sub-comisión Salud de la Comisión "Solidaridad y Justicia" del CELAM (2001), en el numeral 52, dice:

Un problema particular tiene que ver con las parejas en las cuales un miembro es seropositivo. En tal situación ambos son responsables de prevenir la infección al otro miembro de la pareja, con el fin de que su comunión conyugal no sea irreparablemente comprometida y destruida a causa del sida.

Es por eso importante informarse adecuadamente y asesorarse bien y tomar las medidas necesarias para evitar que la persona VIH negativa, adquiera el virus.

Salud mental:

La salud mental se refiere a un equilibrio entre una persona y su entorno socio cultural. Quiere decir que todos y todas deberíamos sentirnos bien con nuestra familia, nuestros amigos, en nuestro trabajo, en nuestra Iglesia, en nuestros estudios y en todos los ámbitos en los cuales nos desarrollamos.

Muchas situaciones de la vida pueden alterar este equilibrio, causando algún problema. Estos problemas afectan a cualquier persona, aunque las personas con VIH a veces nos vemos más afectadas. *Muchas veces estos síntomas también pueden ser parte de las manifestaciones de algunas infecciones oportunistas.*

Algunos síntomas que muestran que mi salud mental está afectada son los siguientes:

1. Ansiedad:

- Nerviosismo, inquietud, impaciencia
- Dificultad para concentrarme o para dormir
- Me siento confundido o confundida
- Se me olvidan las cosas fácilmente
- Preocupación, miedo, temor

2. Cambios de conducta:

- Cambio de humor constantemente, algunas veces estoy muy alegre, otras veces muy triste, otras veces muy enojado o enojada
- Pierdo el interés en las cosas o situaciones
- Me siento aislado o aislada

3. Problemas de movimientos o coordinación:

- Pérdida del equilibrio
- Debilidad en mi cuerpo
- Temblor de cuerpo

4. Depresión:

La depresión es una sensación de tristeza o aflicción de una intensidad profunda y que dura más tiempo que otras tristezas menos intensas. La depresión puede hacer que me olvide de tomar dosis de los medicamentos o que no quiera ir a la clínica de atención integral.

La depresión es mi peor enemigo, porque hace que mi sistema inmune se debilite más, por lo tanto se pueden activar algunas infecciones que estaban latentes.

En términos generales, la depresión puede hacer que llegue más pronto a la etapa VIH avanzado o sida.

Algunas de las causas de depresión son:

- Problemas con nuestra pareja, familia, amigos
- Pérdida de empleo
- Muerte de algún ser querido
- Pérdida de nuestra salud
- Problemas económicos
- Actitudes de estigma y discriminación en cualquier ambiente



Algunos síntomas de depresión son:

- Fatiga o sensación de lentitud
- Problemas de concentración
- Trastornos del sueño
- Sentimientos de culpa, inutilidad o desesperación
- Pérdida de apetito o de peso
- Pérdida del interés de realizar actividades
- Aislamiento, tristeza profunda

Para evitar llegar a estas situaciones, es importante enfrentar y expresar los sentimientos conflictivos en la forma más positiva posible.



Cuando experimentemos cualquiera de estos síntomas, debo hablar con el personal médico, con mi familia, con mis amigos, o con mi guía espiritual, para que me brinden la ayuda adecuada.

Los grupos de autoapoyo también constituyen un espacio positivo de encuentro para compartir experiencias y buscar soluciones a las situaciones individuales y apoyo para todos los miembros. No deben convertirse en un espacio negativo.

Debo comprender, que la depresión es un proceso normal que vivimos los seres humanos, y a las personas con VIH nos puede afectar más que a otras personas, pero también debo buscar ayuda adecuada para transformar esa situación en una oportunidad de crecimiento personal y en una oportunidad de acercarme a Dios, mi creador.

La vida me pertenece,
con o sin el VIH.
Si vivo con VIH, haré lo imposible por mejorar mi calidad de vida y disfrutar cada momento, por alcanzar mis sueños y metas.





guía 6

Grupos de autoapoyo
para personas
con VIH



Grupos de autoapoyo

Grupos de autoapoyo

Soy VIH positivo ¿y ahora qué?

Descubrir que vivo con VIH es una noticia impactante, ya que significa cambiar totalmente mi forma de sentir y de pensar sobre la vida.

Ante esta noticia, todos y todas reaccionamos de diferente manera, experimentando sentimientos encontrados.



- Algunas personas reaccionan, negando la situación, no aceptando la realidad.
- Otras se sienten enojadas consigo mismas o con quien les hubiese transmitido la infección. Muchas veces, queremos culpar a alguien y no aceptar nuestra propia responsabilidad.
- Muchas veces, queremos culpar a alguien y no aceptar nuestra propia responsabilidad.
- Algunas veces nos sentimos sumamente tristes, deprimidos, queremos estar solos, aislarnos del mundo.



- Algunas personas también pueden tener sentimientos de culpa sobre sus comportamientos y sobre las personas a quienes pudieron haber puesto en riesgo.
- También podemos sentir que hemos recibido una sentencia de muerte y sentir un gran temor de llegar al final de la vida.
- Otras veces nos aislamos y no queremos interactuar con otras personas por temor a que alguien nos conozca y nos margine o que divulgue nuestro diagnóstico.

Todas estas situaciones generan angustia, temor y sufrimiento, lo que no me permite vivir normalmente y se convierte en una carga muy dura y pesada para sobrellevarla sola o solo.



Lo importante es saber que es normal experimentar estos sentimientos, pero es igualmente importante identificarlos y buscar la ayuda necesaria para resolver mi situación y contribuir a tener una mejor salud física, mental, emocional y espiritual.

Aceptar y aprender a vivir con el diagnóstico de VIH positivo es el paso más importante para mantener mi buena salud.

La infección del VIH ya no es una sentencia de muerte, como lo fue anteriormente. Ahora sé que es una infección crónica y manejable. Existen medicamentos que me mantienen saludable por más tiempo y a la vez aumentan mi calidad de vida.

Por lo tanto, está en mis manos tomar la decisión de tener una mejor vida, viviendo el aquí y el ahora.



Me pregunto: ¿cómo puedo controlar, superar y manejar estos sentimientos y pensamientos que tengo hasta el día de hoy?



Ahora sé, que eso es posible. Existen medios para lograrlo y un espacio importante que me ayudará a conocer otras personas que viven la misma situación que yo y que me apoyarán a sentirme mejor: Este espacio se llama: **Grupos de Autoapoyo para personas con VIH.**



¿Quién mejor que aquel que ha sentido una herida en carne propia puede tan suavemente ofrecer alivio a otros?

Tomás Jefferson

¿Qué son estos grupos?

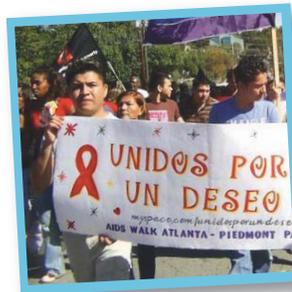
El **grupo de autoapoyo** es un grupo de personas que tienen una condición de vida en común (en este caso la condición en común es: Vivir con el VIH), y que a través de compartir sus experiencias de vida, de empatía, de identificación y de confrontarse y mirarse en el espejo de otras personas, cada uno de sus miembros tiene la posibilidad de aprender a conocerse, expresarse y mejorar su situación psicológica y social.



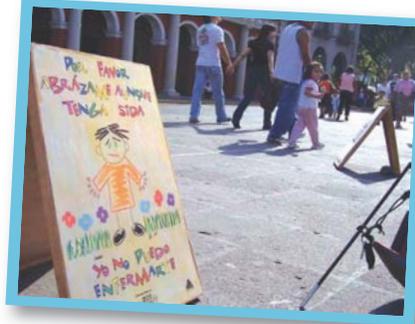
Existen grupos de apoyo de personas que comparten otras condiciones, por ejemplo: ser alcohólicas, ser divorciadas, tener alguna enfermedad, etc.

Los grupos de autoapoyo ofrecen apoyo psicológico y espiritual a sus miembros a través del acompañamiento y compartimiento de las experiencias y de infundir esperanza de una vida mejor, a pesar de los prejuicios sociales.

Al comprender mi situación y observar que las otras personas del grupo de autoapoyo también viven las mismas situaciones, puedo comprender y aceptar mi condición de vivir con VIH, puedo sentirme apoyado y lograr mi identificación social. Puedo librarme del temor y del sufrimiento que me ha hecho vivir en soledad.



Los grupos de autoapoyo de personas con VIH, muchas veces se especializan también entre otras cosas, en mantenerse enterados de los avances médicos y de la nutrición más adecuada; presionan a las autoridades de salud para mejorar la atención en clínicas y hospitales; luchan porque se respeten sus derechos humanos e informan a los familiares, parejas sexuales y amigos acerca del VIH y sida.

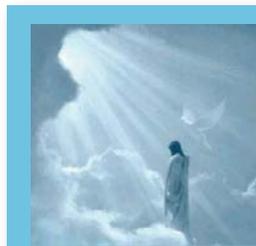


¿Qué beneficios recibo al participar en un grupo de autoapoyo?

1. No sentirme aislado y solo.
2. Me brinda un espacio para conocer personas y hacer amigos.
3. Adquiero más fortaleza y seguridad en mí mismo.
4. Aprendo acerca de la infección y cómo otras personas enfrentan problemas similares a los míos y luchan por superarlos.
5. Comparto experiencias de vida, ideas, sentimientos, temores, emociones y problemas. Al compartir hago mi carga menos pesada.
6. Me permite escuchar a otros también, lo cual me motiva a seguir adelante y muchas veces encontrar soluciones a mis propios problemas.
7. Darme cuenta que no soy la única persona que pasa por estas dificultades.



8. Tener una mejor esperanza de vida.
9. Empoderarme y establecer redes de apoyo.
10. Buscar el acceso a servicios de calidad sin discriminación.
11. Descubrir que a través del compartir, del diálogo, del apoyo mutuo, inicio un proceso de sanación emocional y espiritual para lograr con esto la paz interior.
12. Liberarme del temor y miedo hacia la convivencia social y a las opiniones de las otras personas, permitiéndome vivir mi vida.
13. La aceptación de mi condición de persona que vive con VIH.
14. El perdón de cualquier error cometido en el pasado.
15. Hacer ligera mi carga. Cuando la comparto con los demás y me identifico con las demás personas, logro una sensación de pertenencia social y de grupo. Rompo mi aislamiento.
16. Me libero espiritualmente, para ser una persona útil y feliz a pesar de las situaciones sociales en torno a mi nueva condición de vida.



Logro una mejor relación con Dios que me permite liberarme y saber que soy valioso o valiosa para Él.
Todo esto sin forzarme a determinadas creencias religiosas.

¿Cómo funcionan los grupos de autoapoyo de personas que viven con VIH?

Para que el grupo funcione y las personas regresen y permanezcan constantes, la participación debe ser voluntaria. La ayuda mutua fracasa si la participación es impuesta o cuando obedece a intereses que no son los de sus integrantes.

Las soluciones y formas de trabajo también son de quienes forman parte del grupo. Se trata de una empresa y un compromiso común:

- Los integrantes llevan a cabo todas las actividades necesarias para la operación del grupo.
- Antes que eficiencia, se busca la participación de todos.
- Las responsabilidades, funciones y roles son temporales y se asignan rotativamente o por votación.
- Cada participante eventualmente asumirá todos los roles y responsabilidades necesarios para el funcionamiento del grupo.
- Se establecen comités en forma temporal. Los comités y responsables tienen poder de decisión, autonomía e independencia durante su gestión, pero buscan representar y llevar la voz del grupo. Permanecen hasta ser removidos por consenso, votación general o el tiempo determinado para su función.



No olvidar que éste debe ser siempre un espacio de ayuda mutua. La **ayuda mutua** es una idea que nos habla de colaboración. Nos invita a pensar en el apoyo personal que puede representar el estar con otros y ser animados para avanzar.

Habla también de una igualdad u horizontalidad que trae a la mente el hacer las cosas nosotros mismos. Es la idea y promesa tal vez irrealizable de unirse a otros sin jerarquías, para afrontar una situación y problema común.

Los grupos de autoapoyo pueden ser:

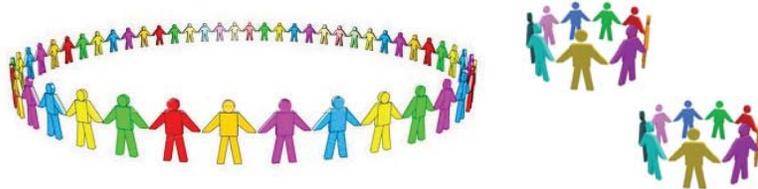
- **Abiertos:**
Cuando admiten siempre nuevos integrantes; son permanentes, es decir, indefinidos en el tiempo. Los grupos abiertos pueden ser grandes, no existe límite en el número de participantes, o pequeños, cuando el número de miembros es limitado.
- **Cerrados:**
Cuando no admiten nuevos integrantes hasta que se cumpla el límite de tiempo establecido para dicho grupo. El número de participantes en este caso suele ser pequeño y limitado y se tratan temas específicos como por ejemplo: drogadicción, alcoholismo, depresión, adherencia, etc.

Los aspectos que debemos tomar en cuenta para formar un grupo de autoapoyo son:

- **Tamaño:**
Los grupos cerrados y los abiertos pequeños deben ser reducidos, oscilando entre un mínimo de tres a seis personas y un máximo entre diez y doce. Lo recomendable es que la asistencia media sea de 10 personas. Esto permite que todas las personas puedan compartir sus experiencias e interactuar de una mejor manera.



Si el grupo es grande, se puede subdividir a las personas en varios grupos, teniendo cuidado que sean siempre las mismas personas que estén juntas.



• **Integración al grupo:**

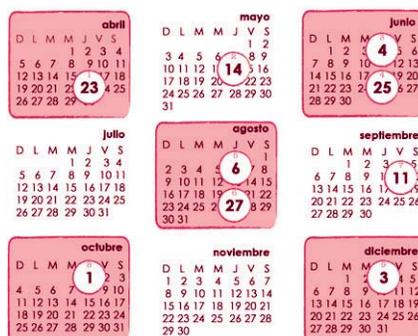
Se explicará:

1. Qué es lo que se ofrece.
- 2.Cuál es la estructura del grupo.
3. Los derechos y deberes que las personas participantes deben respetar y asumir.
4. Qué es la escucha activa.
5. Los criterios para participar dentro del grupo. Esto con el fin de que nadie más pueda participar si no vive con el virus del VIH o es afectado del mismo.
6. Es importante dejar claro que el grupo puede generar amistades, pero no es su objetivo ni la garantiza.



• **Duración, periodicidad:**

La duración de cada reunión debe ser como máximo de dos horas. Es conveniente que el grupo se reúna en forma periódica, en días y fechas determinadas por ellos mismos según sus posibilidades para la cual se fijará previamente un día y una hora concretas y conocidas por todos. Es recomendable calendarizar todo el año para que los participantes si no pueden asistir a alguna reunión sepan cuando será la próxima y no perder la continuidad.



- **Espacio físico:**

El lugar de reunión debe estar fijado con suficiente anticipación, procurando que siempre sea el mismo. Se favorece un mejor desarrollo del grupo si se trata de un espacio de fácil acceso, confortable y con cierta privacidad para que quienes participen se sientan seguros física y emocionalmente.



- **Normas de funcionamiento:**

Es necesario que el grupo establezca sus principios y normas, que se deben respetar en los siguientes términos:

- Respeto a la confidencialidad, lo que se habla en el grupo se queda en el grupo.
- Principio de escucha activa (no juzgar, no interpretar, no interrumpir).
- No asistir al grupo si se ha consumido drogas o alcohol.
- No uso de violencia.
- Asistencia regular.
- No hablar con palabras inapropiadas.
- Se comparten solamente experiencias personales.
- Que se evite dar consejos y juicios de valor.
- Hablar desde la propia experiencia.
- La roles son rotativos.
No hay coordinador.



Principios y lineamientos

para el trabajo en un grupo de ayuda mutua

Concepto	Principio / Lineamiento	Valor Otros conceptos
Ayuda Mutua	Buscamos en el grupo la ayuda de otros con quienes compartimos una misma situación.	Solidaridad
Igualdad	Somos una comprensiva sociedad de iguales y tenemos una tarea común: Superar lo que nos agobia y detiene.	Pares Superación
Herramientas	Para superar lo que nos agobia y detiene, aprovechamos las herramientas que nos ofrece el grupo, buscando lograr mayor tranquilidad y felicidad.	Crecimiento
Responsabilidad	No somos culpables pero sí responsables.	Acción
Compartimos experiencias	Para superarnos, hablamos sólo de nuestra propia experiencia personal.	Primera Persona
Fraternidad	Para apoyar a otros, compartimos experiencias propias que consideramos superadas, sin consejo ni juicio de valor.	Comprensión Calidez

Grupos de autoapoyo

Principios y lineamientos

para el trabajo en un grupo de ayuda mutua

Concepto	Principio / Lineamiento	Valor Otros conceptos
Honestidad	Hablamos con franqueza de lo que sentimos: Somos honestos para conocernos como nunca antes.	Aprendizaje
Tolerancia	Aprovechamos el uso de la palabra para exponer y trabajar lo que sentimos: quien tiene la palabra tiene el derecho de hablar hasta entregarla.	Escucha
Escucha	Escuchar las experiencias de los demás es una herramienta central para el crecimiento y trabajo personal.	Trabajo personal
Reserva y Confidencialidad	Lo que se dice en el grupo se queda en el grupo.	Respeto
Unión	Nuestro bienestar común tiene la preferencia. El progreso individual depende de nuestra unión.	Sociedad
Prohibido prohibir	Nada en el grupo es obligatorio, siempre que se respete el bienestar común.	Respeto Reglas

Principios y lineamientos

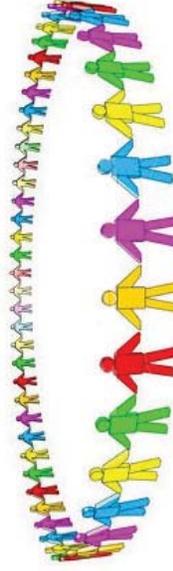
para el trabajo en un grupo de ayuda mutua

Concepto	Principio / Lineamiento	Valor Otros conceptos
Autonomía	Apoyamos la autonomía del grupo, como medio para fortalecer la autonomía personal.	Independencia Identidad
Participación e Independencia	Cada grupo es autónomo e independiente y se gobierna con la participación de todos sus integrantes. Las actividades necesarias para el buen funcionamiento del grupo son tarea de todos.	Colaboración
Siempre sencillo	Lo importante no es la eficiencia, sino la máxima participación.	Participación
Autosuficiencia	Cada grupo busca ser autosuficiente, para lograr su autonomía.	Autonomía
Independencia	Como grupo somos independientes. No estamos afiliados a ningún partido político, religión o institución.	Afiliación

Principios y lineamientos

para el trabajo en un grupo de ayuda mutua

Concepto	Principio / Lineamiento	Valor Otros conceptos
Buenas relaciones	Los problemas causados por luchas de poder o prestigio en el grupo se hablan y resuelven, como parte del trabajo para avanzar todos.	Luchas de poder
Renovación	Los nuevos integrantes revitalizan nuestro trabajo. Son la vida del grupo.	Fraternidad
Apertura	Todos son bienvenidos. Cualquiera que sienta que tiene un problema similar al nuestro puede ser parte del grupo, aunque en principio no esté de acuerdo con todo nuestros métodos de trabajo.	Tolerancia Apoyo Contención



- **Criterios de participación en el grupo:**

1. Ser una persona con VIH o ser familiar/allegado de una persona que vive con el VIH (dependiendo de qué grupo se trate).
2. Acudir en forma voluntaria.
3. Tener un compromiso de trabajo personal.
4. Tener una motivación clara para participar en el grupo.
5. No presentar alteraciones de la conciencia que puedan romper la dinámica del grupo.

Para lograr mi PARTICIPACIÓN ACTIVA en un grupo de autoapoyo, debo:

- **Perder el temor a asistir por primera vez.** Debo dar este paso pensando que las demás personas asistentes viven con una condición igual a la mía.
- **Saber que las otras personas no me juzgarán y condenarán** pues viven con la misma situación, me comprenden y conocen mis sentimientos.
- **No me obligan a pensar de determinada manera acerca de la alguna religión** en particular. Me ofrecen una relación con un Dios amoroso y de perdón independientemente de las creencias de alguna religión en particular.
- **Nadie tiene derecho a forzarme a hablar de mi situación.** Cuando esté preparado o preparada, puedo hacerlo con la verdad y a través de ello experimentaré consuelo y alivio, aliviando la carga que llevo dentro.
- **Debo tener confianza en las otras personas del grupo** que a pesar de sus problemas han permanecido con vida y han encontrado una mejor manera de vivir con aceptación y optimismo.
- **Debo mantener una actitud de ayuda mutua.** Yo también puedo ayudar a otra persona en mi misma condición de vida.



¿Dónde puedo encontrar estos grupos de autoapoyo y participar activamente?

Algunas organizaciones que trabajan en el tema del VIH, proporcionan un espacio para que los grupos de autoapoyo se reúnan, a continuación presentamos un listado con algunos de estos grupos para que puedas contactarlos y unirte a ellos.

Ciudad de Guatemala:

- Asociación Gente Nueva
3ª Calle 0-11 zona 1
Tel. 22530318 22213281
- Asociación Gente Positiva
13 calle 10-65 zona 11 Colonia Mariscal
Tel. 24744198
- Asociación Hospicio San José
Km.28.5 Carretera a Bárcenas
Santa Lucida Milpas Altas, Sacatepéquez
Tel. 66794021
- Clínica de Enfermedades Infecciosas Hospital Roosevelt
Calzada Roosevelt, zona 11
Tel. 24711441 24723715 24751138
- Grupo Solidaridad Positiva
3ª calle A 0-11 zona 1
Tel. 55452590
- Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS)
7ª Ave. 22-72 zona 1
Tel. Planta 24121224
- Clínica Familiar Luis Ángel García
Hospital General San Juan de Dios
1ª Avenida y 9ª calle "A" zona 1 (interior del hospital)
Tel. 22329589
- Organización de Apoyo a una Sexualidad Integral frente al sida (OASIS)
3ª Avenida 9-57 zona 1
Tel. 22329028 22329808



- Red de Mujeres Positivas en Acción
6ª. Avenida "A" 1-87 zona 1 (provisional)
Tel. 22532839

Izabal:

- Hospital Nacional Infantil Elisa Martínez
14 calle entre 14 y 15 avenida
Tel. 79480271
- Instituto Guatemalteco de Seguridad Social (IGSS)
Puerto Barrios
Avenida General Ubico y 22 calle
Tel. 79480307 / 15
- Red de Mujeres
13 calle entre 6ª y 7ª avenida
Tel. 24246129 79488669
- Asociación de Mujeres Garífunas Guatemaltecas
6ª Avenida y 1ª calle
Tel. 79486498

Quetzaltenango:

- CAI- Clínica de Atención Integral Dr. Isaac Cohen Alcahe
Diagonal 11 D 8-03 zona 1
Tel. 77658619
- Asociación Gente Unida
Diagonal 2, 3ª calle 1-106 zona 4 Barrio Candelaria
Coatepeque
Tel. 77758085 77751877
- Asociación Proyecto Vida
Diagonal 2, 3ª calle 1-106 zona 4 Barrio Candelaria
Coatepeque
Tel. 77758085 77751877
- Red Sur Occidente de Guatemala para la prevención,
vigilancia y atención al VIH y sida
Diagonal 2, 3ª calle 1-106 zona 4 Barrio Candelaria
Coatepeque
Tel. 77758085 77751877

Retalhuleu:

- Hospital Nacional de Retalhuleu
Boulevard Centenario 3ª Avenida zona 1
Tel. 77710112 77710116 77711567

Mazatenango:

- Hospital Nacional de Mazatenango
1ª. Avenida Norte Final zona 1
Tel. 78720176 78721365 78724052

San Marcos:

- Cruz Roja Guatemalteca Delegación Tecún Umán
3ª calle 4-60 zona 1 Tecún Umán
Tel. 77768402

"Todo aquello que amamos nos lo pueden arrebatar;
lo que no nos pueden quitar es nuestro poder de elegir,
qué actitud asumimos ante esos acontecimientos".

Víctor Frankl





guía 7

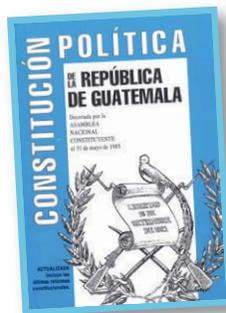
Derechos humanos
y VIH



Derechos Humanos y VIH

Derechos Humanos y VIH

Los **Derechos Humanos** son producto de luchas que se han librado en la historia de todos los países del mundo, cada sociedad ha buscado los mecanismos para el respeto de la dignidad del ser humano como valor supremo.



Guatemala ha insertado en la Constitución Política de la República, como ley fundamental, una serie de derechos que son aplicables a todas las personas que la habitan. El Congreso de la República de Guatemala, ha creado leyes específicas para atender situaciones y casos particulares, como es el VIH y el sida, éstas siempre en apego a Convenios y Tratados Internacionales que buscan que todos los habitantes de la humanidad vivan en igualdad de condiciones.

Cuando nos vemos afectadas o afectados por el VIH, ya sea en nuestra propia persona o bien algún familiar, sentimos que hemos perdido nuestros derechos, sin embargo, es todo lo contrario, pues gozamos de otros derechos creados específicamente para personas con VIH o sida.

El VIH y el sida suponen un cambio, y no el fin de la vida, así que debemos seguir diariamente confiando en el Creador Supremo, en que algún día se encontrará la cura.

Recordando QUE EL RESPETO AL DERECHO AJENO ES LA PAZ, a continuación se presentan los principales derechos y obligaciones que se poseen respecto al VIH y el sida, no se han incluido artículos de ninguna ley, ya que como todos sabemos, las leyes cambian pero los derechos son permanentes. Esta guía será de mucha utilidad para las personas con VIH, porque la aplicaremos para lograr la eliminación del estigma y la discriminación que existe hacia nosotras y nuestras familias.

Derechos humanos

Nombre	Derechos	Obligaciones
A la vida	Todas las personas, sin distinción, tenemos derecho a una vida digna desde el momento que estamos en el vientre de nuestra madre.	<ul style="list-style-type: none"> • Valorar mi vida. • Estar al cuidado de que mi vida sea respetada por todas las personas. • Denunciar cuando mi vida sea agredida desde todo ángulo (familia, salud, trabajo, educación, locomoción, etc.)
A la igualdad y No discriminación	<ul style="list-style-type: none"> • En Guatemala todos somos iguales en dignidad y derechos, ninguna persona puede ser sometida a una condición que atente contra su dignidad. • Está prohibida la discriminación hacia nosotras las personas que vivimos con VIH el fin de asegurar el respeto a nuestra integridad física y mental. 	<ul style="list-style-type: none"> • Dar un trato igual a todas las personas que me rodean • No exigir preferencia de trato por ser yo una persona que vive con VIH, sino cumplir con las leyes establecidas para todas las persona. • Dar información a todas las personas sobre la prohibición de la discriminación hacia todas las personas que vivimos con VIH.

Derechos humanos

Nombre	Derechos	Obligaciones
<p>A la seguridad</p> 	<p>Todos los habitantes del país tenemos derecho a que el Estado de Guatemala nos brinde seguridad hacia nuestra persona, familia y bienes.</p> <p>El vivir con VIH o sida no nos limita ese derecho.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Denunciar ante la Procuraduría de Derechos Humanos, todo acto discriminatorio que destruya mi derecho a la igualdad. • No realizar acciones que pongan en peligro mi integridad física o mental. (No salir a altas horas de la noche, transitar en estado de embriaguez) • Conocer y respetar todas las leyes de mi país, para que éstas puedan ser exigidas. • Involucrar a la Policía Nacional Civil y Ejército de Guatemala en actividades informativas de VIH/sida, para que adquieran mayor conocimiento sobre la epidemia y puedan brindarnos la seguridad que se encuentra garantizada por la ley.

Derechos humanos

Nombre	Derechos	Obligaciones
Libertad de acción	Tenemos derecho a realizar todo lo que la ley no prohíbe, nadie puede ser perseguido ni molestado por sus opiniones o por actos que no impliquen infracción a la misma.	<ul style="list-style-type: none"> • Sentirme libre de realizar las acciones que la ley no prohíbe, y no sentirme diferente por ser yo una persona que vive con VIH o sida. • Asumir las consecuencias de los actos que realizo o las decisiones que tome en determinado momento.
A la integridad de las personas	<p>Todas las personas tenemos derecho a que se respete nuestra integridad física y mental, por vivir o suponer que vivimos con VIH o sida no podemos ser sometidos a malos tratos ni a persecución penal.</p> <p>Este derecho debe aplicarse con especial énfasis en las personas de la diversidad sexual.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidar mi cuerpo mediante una buena alimentación y adherencia a los antirretrovirales, si en caso los tomamos. • Hacer respetar mi cuerpo y mente (cultivar la salud física y mental) ante los demás miembros de mi familia y comunidad. • Respetar física y mentalmente a todos los miembros de mi familia y comunidad.

Derechos humanos

Nombre	Derechos	Obligaciones
A la integridad de las personas		<ul style="list-style-type: none"> • No buscar problemas con otras personas, respetando las normas de los lugares a donde asisto (centros de salud, educativos, etc.) para no poner en riesgo mi integridad física y mental. • Brindar buen trato a todos los miembros de mi familia y comunidad, para que de la manera en que yo respeto sea respetado.
Libertad de locomoción y residencia	<ul style="list-style-type: none"> • Toda persona viva o no con VIH o sida tiene la libertad de entrar, permanecer, transitar y salir del territorio nacional. • Toda persona viva o no con VIH o sida tiene la facultad de cambiar de domicilio o residencia sin más limitaciones que las establecidas por la ley. 	<ul style="list-style-type: none"> • Respetar normas de convivencia en lugares en donde me encuentro, ya sea dentro de un centro de salud (esperar mi turno pacientemente), centro educativo (cumplir con las tareas que me encomienden y guardar respeto a las autoridades). • Si salgo del territorio nacional, represento no sólo a mi persona sino que también a mi país por lo que me debo comportar en forma correcta, sin faltarle el respeto a los miembros de otros países.

Derechos humanos

Nombre	Derechos	Obligaciones
<p>A la información</p> 	<p>Toda persona que viva con VIH/sida tiene el derecho de ser informado exacta, clara, precisa y científicamente por parte del personal de salud que le atiende y de ser posible en su idioma materno.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntar a mi médico que me atiende mi estado de salud en cada una de mis consultas. • Informar a mi médico todo lo relacionado con mi salud (síntomas de enfermedades, malestares o dolencias). • Informarme sobre formas de mejorar mi salud (alimentación, ejercicios, etc.) para prevenir enfermedades oportunistas. • Replicar a mi comunidad, la información que haya obtenido sobre formas de prevención y tratamiento del VIH o sida. • Participar en actividades (charlas, talleres o cualquier actividad educativa) dirigidas a brindar información sobre el VIH o sida en Guatemala. • Ayudar a otras personas que viven con VIH que se encuentren sin información sobre el tema de VIH o sida.

Derechos humanos

Nombre	Derechos	Obligaciones
A la información		<ul style="list-style-type: none"> • Si hablo algún idioma maya, ayudar en la interpretación en la atención médica dirigida a una persona que vive con VIH. Así también de replicar la información en el mismo idioma a otras personas que se encuentren en iguales circunstancias que yo.
A la educación	<p>Todos gozamos del derecho a la educación, independientemente si somos VIH positivos o no.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Procurar mi superación personal, terminando mis estudios si no los llegué a concluir o iniciarlos si aún no he empezado. NUNCA ES TARDE PARA APRENDER. • Informar a mi comunidad sobre los medios de protección y prevención del VIH. • Si se presenta la oportunidad de dar charlas a jóvenes sobre el tema de VIH y sida, debemos participar para eliminar el estigma y discriminación.

Derechos humanos

Nombre	Derechos	Obligaciones
Al más alto nivel posible de salud física y mental	<p>Todas las personas que vivimos con el VIH o sida tenemos derecho a gozar de una salud plena física y mental.</p> <p>Derecho que va a ser cumplido desde el momento en que no se nos impida el ejercicio de ningún otro derecho.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cuidar de mi salud, acudiendo a las citas establecidas por el médico y ser adherente a mis medicamentos. • Hacer ejercicio (por ejemplo caminar determinado todos los días). • Alimentarme correctamente, prefiriendo los alimentos naturales que los artificiales. • No contaminar el medio ambiente (tirar basura en la calle), para que mi salud y la de las demás personas no se vea afectada.
A la seguridad social	Las personas trabajadoras que vivimos con VIH sida y estamos bajo la cobertura del Instituto Guatemalteco de Seguridad Social tenemos derecho a que se nos brinde atención de por vida por considerarse el VIH o sida una enfermedad crónica.	<ul style="list-style-type: none"> • Cumplir con mis citas médicas establecidas. • No vender mis medicamentos, aunque yo considere que me han dado muchos, debo consumirlos. • Seguir con el tratamiento establecido por el médico. • Vigilar por que se informe a la comunidad sobre el derecho a la atención que tenemos derecho los derechohabientes del IGSS.

Derechos humanos

Nombre	Derechos	Obligaciones
Al trabajo	<ul style="list-style-type: none"> Las personas que viven con el VIH o que han desarrollado sida, tienen derecho al trabajo y pueden desempeñar labores de acuerdo a su capacidad y situación. El VIH no puede considerarse como impedimento para contratar ni como causal para la terminación de la relación laboral. Para obtener un trabajo la prueba de detección del VIH no puede constituir requisito alguno. Ningún patrono está autorizado a solicitar dictámenes y certificaciones médicas sobre la infección del VIH para efectos de conservar o terminar una relación laboral. 	<ul style="list-style-type: none"> Ejercer un trabajo de la manera más digna. Buscar un trabajo, si no lo tengo y no esperar que alguien más lo haga por mí. Superarme mediante el estudio de alguna profesión u oficio, si no lo tengo para encontrar un trabajo. Cumplir con todas las obligaciones que se me imponen en el trabajo y no utilizar de pretexto o excusa mi enfermedad para no cumplir con las mismas. Respetar a todas las personas dentro de mi trabajo. Exigir el respeto de los derechos laborales de las personas que vivimos con VIH o sida.

Derechos humanos

Nombre	Derechos	Obligaciones
Al trabajo	<ul style="list-style-type: none"> • Por ser personas que vivimos con el VIH no se nos puede negar los beneficios económicos a los que tenemos derecho (indemnización si procede, aguinaldo, bono catorce, vacaciones, etc.). 	
A la intimidad de la vida privada y la confidencialidad	<ul style="list-style-type: none"> • Nosotros que vivimos con VIH o sida no podemos ser obligados a revelar nuestro diagnóstico, ni ser perseguidos o molestados por no querer hacerlo. • El derecho a la confidencialidad, que tiene toda persona que vive con VIH, es la única garantía para la defensa de nuestra intimidad, y es necesario su respeto, por lo que su incumplimiento debe denunciarse, para evitar la discriminación. 	<ul style="list-style-type: none"> • Decidir por mí mismo en qué medida compartiré con otros mi diagnóstico de ser una persona que vive con VIH, mis pensamientos, sentimientos y hechos de mi vida privada. • Respetar el derecho de confidencialidad de otras personas que viven con VIH, que por cualquier razón conozca yo su diagnóstico.

Derechos humanos

Nombre	Derechos	Obligaciones
<p>Libertad de emisión del pensamiento</p>	<p>Todos tenemos derecho a expresar nuestros sentimientos, pensamientos por cualquier medio de difusión (escrita, radio, televisión o mímica). Siempre y cuando no se falte al respeto a la vida privada o a la moral de toda persona, ya que de lo contrario será responsable conforme a la ley.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Respetar la dignidad de todas las personas. • Sentirme en la libertad de expresar por medio de la escritura, dibujos, pinturas, esculturas, bordados, lo que yo desee, siempre y cuando respete la ideología, los pensamientos y moralidad de otras personas. • No ocultar mi origen étnico. • Respetar con mis ideas y comentarios a todas las personas.
<p>Libertad de reunión y manifestación</p>	<p>Tenemos derecho a reunirnos en forma pacífica y sin armas (palos, cuchillos, machetes, pistolas, todo instrumento que pueda ocasionar lesiones a otra persona).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Participar en grupos de auto apoyo para mi empoderamiento como persona que vive con VIH o persona afectada. • Reconocer si poseo algún vicio o dependencia e integrarme a un grupo de auto apoyo especializado en la búsqueda de la resolución de mi problema. • A una manifestación no puedo acudir con ningún tipo de arma.

Derechos humanos

Nombre	Derechos	Obligaciones
<p>Libertad de asociación</p>	<p>Todos tenemos derecho a la libre asociación, nadie está obligado a asociarse ni a formar parte de grupos o asociaciones de autodefensa o similares. Se exceptúa el caso de la colegiación profesional.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Si decido formar parte de una asociación o grupo de personas, sus actividades deben estar enmarcadas dentro de las leyes y las costumbres de la determinada región en donde se ejerzan.
<p>A contraer matrimonio y fundar una familia</p> 	<p>El Estado garantiza la protección social, económica y jurídica de la familia. Promoverá su organización sobre la base legal del matrimonio, la igualdad de derechos de los cónyuges y la paternidad responsable.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cumplir con mis obligaciones familiares en igualdad de condiciones que mi pareja (obligaciones económicas, morales, etc.). • Guardar fidelidad a mi esposo o esposa. • Respetar a mi pareja (física y moralmente). • Buscar la unidad de mi familia, comunicándome correctamente con todos y cada uno de sus miembros. • Buscar la forma de asegurar a mi esposa/so e hijos a la hora que yo fallezca (elaboración de un testamento). • Fundar mi familia sobre la base del matrimonio, para proteger a mi esposa/so e hijas/os.

Derechos humanos

Nombre	Derechos	Obligaciones
<p>A la salud sexual y reproductiva</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos tenemos derecho a decidir libremente el número y espaciamiento de sus hijos. • Tenemos derecho a recibir información, consejería y servicios de salud sexual, reproductiva y planificación familiar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pedir información sobre salud reproductiva y VIH. • Hablar sobre educación sexual con mi familia y permitir que se la brinden en la escuela u otro lugar en donde la impartan. • Cuidar mi cuerpo y hacerme respetar, no debo permitir que nadie más decida sobre él. • Hacerme responsable de los hijos que tenga, brindándoles atención y cuidados en igualdad de condiciones, sin importar que sean hombres o mujeres. Esto incluye alimentación, estudio, vestuario, medicina, todo lo necesario para vivir. • Hacerme revisar por el médico en caso de tener signos o síntomas de una Infección de Transmisión Sexual.

Derechos humanos

Nombre	Derechos	Obligaciones
Al deporte y la recreación	Tenemos derecho a practicar deportes y participar en actividades recreativas, siempre y cuando nuestra condición física lo permita y no presente un riesgo de infección por exposición a fluidos corporales infectantes.	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer ejercicio para mantener mi cuerpo y mente saludable. • Alimentarme sanamente para mantener mi cuerpo en las mejores condiciones y poder practicar algún deporte. • No practicar deportes que pongan en riesgo mi salud y las de otras personas (el boxeo, la lucha libre).
Al no aislamiento	Cuando sea necesario nuestro tratamiento intrahospitalario, no se justificará nuestro aislamiento, salvo que sea en beneficio de éstas, para su protección y la de otras personas.	<ul style="list-style-type: none"> • Respetar las normas del centro hospitalario en el que me encuentro recluso/a. • No molestar a los demás pacientes que se encuentran reclusos en dicho centro hospitalario. • Respetar a los médicos y personal de enfermería que se encuentra en contacto conmigo.

Derechos humanos

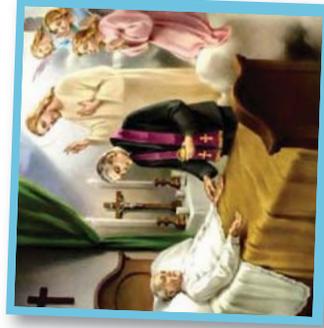
Nombre	Derechos	Obligaciones
Al no aislamiento		<ul style="list-style-type: none"> • Pedir información sobre mi condición de salud y la enfermedad por la que me encuentro recluso/a para que yo pueda reconocer cuando es necesario que me tengan aislado de los demás pacientes por mi propia seguridad y la de otras personas.
A una muerte digna	<ul style="list-style-type: none"> • Las personas que vivimos con VIH o sida tenemos derecho a recibir atención humana solidaria que nos permita una muerte digna, respetando nuestra concepción sobre la vida y la muerte, de acuerdo a nuestra religión o creencias. 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptar que un día voy a morir, independientemente si sea por complicaciones de sida o no. • Tener preparado todos mis asuntos personales, para que cuando yo muera mi familia no tenga mayores problemas, ejemplo: contratar los servicios funerarios, etc. • Si tengo bienes designar a las personas que pasarán cuando yo muera por medio de testamento.

Derechos humanos

Nombre	Derechos	Obligaciones
A una muerte digna	<ul style="list-style-type: none"> Nadie debe ser discriminado en sus honras y servicios fúnebres por haber fallecido como consecuencia del sida, tampoco se tomará ninguna medida extraordinaria para el manejo de los cadáveres de las personas que fallecen de complicaciones de sida. 	<ul style="list-style-type: none"> Se tengo hijos menores, designar quién es la persona que los cuidará y evitar así que pasen de familiares a familiares. Hablar con mi familia, sobre los derechos que tiene mi cuerpo de ser tratado en igualdad de condiciones que las personas que no mueren con VIH. Informar a mi familia sobre la forma de proceder con mi cuerpo y los rituales que deseo que se lleven a cabo.
Prohibición de la investigación sin consentimiento	<ul style="list-style-type: none"> No podemos ser objeto de experimentación de medicamentos o técnicas asociadas a la infección por el VIH sin haber sido advertidos de la condición experimental de estos, de los riesgos que corremos y sin que medie nuestro consentimiento previo, o de quien legalmente esté autorizado a darlo. 	<ul style="list-style-type: none"> Investigar y preguntar sobre los avances médicos en tratamientos para contrarrestar el VIH y el sida, en Guatemala y a nivel mundial. Participar si yo lo deseo en estudios de medicamentos, pero siempre preguntar al personal médico sobre los efectos en mi organismo.

Derechos humanos

Nombre	Derechos	Obligaciones
Prohibición de la investigación sin consentimiento	<ul style="list-style-type: none"> En todo caso, las investigaciones científicas en seres humanos relacionadas con el VIH no serán permitidas cuando pongan en peligro nuestra vida. 	<ul style="list-style-type: none"> Si participo en un estudio de funcionamiento de medicamentos, debo tomarlos al pie de la letra y seguir todas las recomendaciones que me dé el médico.



¿Cómo puedo identificar si un derecho me ha sido violado?

Ya hemos enumerado algunos derechos que nos pertenecen por ser miembros de la sociedad guatemalteca y por ser personas que vivimos con VIH, entonces si nosotros sentimos que alguno o varios de los derechos enumerados han sido afectados de alguna forma o no se han cumplido en igualdad de condiciones que a otras personas que no viven con VIH, entonces nuestros derechos han sido violados.

¿Qué es una denuncia?

Es el derecho que tenemos los habitantes del país (nacionales o extranjeros) de poner en conocimiento de las autoridades la comisión de un delito o falta cometida en contra de una persona.



Puedo presentarla ante la Institución del Procurador de Derechos Humanos, el Ministerio Público, la Policía Nacional Civil o bien en los Juzgados de Paz o de Primera Instancia.

¿Qué puedo hacer si mis derechos han sido violados?

Una vez que he reconocido que un derecho me ha sido violado puedo realizar varias acciones:

1. **Buscar ayuda en alguna organización que trabaje el tema de VIH o sida:**

En todo el territorio nacional se encuentran ubicadas organizaciones e instituciones que trabajan el tema de VIH y sida, ellos conocen los derechos que como persona que vive con VIH posee, por lo que ellos son personas que me darán una mejor orientación y si es posible un acompañamiento personal.

2. Presentar una denuncia ante la institución del Procurador de Derechos Humanos (Procuraduría de Derechos Humanos):

El Procurador de los Derechos Humanos es un comisionado del Congreso de la República de Guatemala para la defensa de los derechos humanos que cada una de leyes del país reconoce.



Las auxiliaturas las podemos encontrar en:

Auxiliaturas Departamentales: Alta Verapaz, Baja Verapaz, Chimaltenango, Chiquimula, El Progreso, Quiché, Escuintla, Huehuetenango, Izabal, Jalapa, Jutiapa, Petén, Quetzaltenango, Retalhuleu, Sacatepéquez, San Marcos, Santa Rosa, Sololá, Totonicapán, Zacapa y Suchitepéquez.

Auxiliaturas Regionales: Poptún (Petén) y Coatepeque (Quetzaltenango).

Auxiliaturas Municipales: Santiago Atitlán, Ixcán, El Naranjo, Nebaj, Rabinal, Chiquimulilla, Nentón y Santa Lucía Milpas Altas.

Auxiliaturas Móviles: Huehuetenango, Móviles 1 y 2 del departamento de Guatemala, Quetzaltenango.

3. Presentar una denuncia en el Ministerio Público:

El Ministerio Público es una institución auxiliar de la administración pública y de los tribunales, cuyo fin principal es velar por el estricto cumplimiento de las



leyes del país, le corresponde la obligación de dirigir la investigación en los delitos de acción pública. Posee una oficina de atención permanente que atiende a todas las personas la 24 horas del día.

4. Presentar una denuncia ante la Policía Nacional Civil:

La Policía Nacional Civil es una institución profesional armada encargada de velar por el orden y la seguridad pública en cumplimiento de las leyes en el país, ejerce funciones durante las 24 horas del día, y es la que se encuentra más cerca de nosotros.



5. Presentar denuncia o querrela ante el juez de la localidad:

Los jueces son las personas a cargo de los juzgados ya sean de paz o de primera instancia, y son los obligados a impartir justicia en los casos que les sean sometidos a su conocimiento, en apego a las leyes del país.



En cada municipio encuentro juzgados de paz y en los departamentos juzgados de primera instancia, ante ellos puedo acudir a presentar mi caso.

¿Qué requisitos debo tener para presentar una denuncia?

- Debo llevar conmigo siempre un documento de identificación, que me va a servir para que me tomen mis datos personales y si tengo algún documento en donde conste el tipo de violación que he sufrido.
- Llevar el nombre completo de la persona o institución que me ha violado algún derecho y la dirección dónde se le puede notificar.



¿Qué obligaciones tengo al momento de poner una denuncia?

Al poner una denuncia debo recordar:

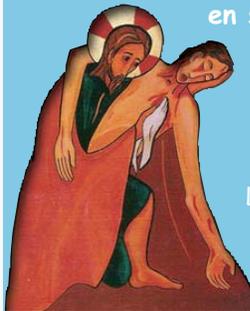
1. Cumplir con las citaciones que se me hagan y colaborar con la administración de justicia, **siempre debo llevar mi documento de identificación.**
2. Si yo mentí en una denuncia, puedo ser denunciado por un delito que se llama "**Denuncia Falsa**", por lo que siempre debo decir la verdad.
3. La denuncia siempre es calificada para verificar si es procedente o no un proceso judicial (que la misma sea conocida por juez competente), pero busca en la medida de lo posible solucionar los conflictos por medio de procesos especiales de carácter amigable.

Todos tenemos el derecho de denunciar, no guardemos silencio ante una violación a nuestros derechos.



Por otra parte, es importante, mencionar que una de las líneas de acción de la Iglesia Católica, es promover y defender los derechos de las personas con VIH y sus familiares, a fin de que se mantengan insertos en la dinámica social para disminuir la estigmatización y la discriminación.

La dignidad de la persona humana es el valor fundamental de la reflexión ética y solo puede realizarse plenamente en una sociedad justa y solidaria, en la que ninguno sea atropellado en sus derechos fundamentales.



Documento:
La Iglesia Católica Latinoamericana y del Caribe
frente a la Pandemia del VIH y sida,
Consejo Episcopal Latinoamericano
CELAM, 2005.

Notas

Notas