

Trabajo de Fin de Grado
Curso 2015/16



Universidad de Valladolid

Facultad de Enfermería

GRADO EN ENFERMERÍA

**CREACIÓN DE UN BLOG PARA
DISMINUIR EL ESTIGMA Y LA
DISCRIMINACIÓN ASOCIADAS
AL VIH-SIDA**

Autor/a: Alba Ramos García

Tutor/a: Eva Muñoz Conejero

RESUMEN

El VIH ha sido considerado una epidemia mundial desde que en 1984 fue identificado como agente causal del SIDA. Pese a que el avance de las terapias antirretrovirales ha supuesto una mejora de la calidad de vida de los pacientes y una disminución del número de muertes, los nuevos diagnósticos de VIH continúan aumentando como consecuencia del estigma y la discriminación que rodean a esta enfermedad y dificultan la prevención, diagnóstico precoz y tratamiento de la infección.

Para eliminar dichas barreras es importante informar correctamente a la población y desechar viejos mitos. Las nuevas tecnologías, fundamentalmente internet, permiten que la información llegue a un gran número de la población de forma rápida y eficiente.

La creación de un blog sanitario dirigido y gestionado por profesionales de enfermería, puede ser un buen método para que la información verídica sobre el VIH llegue a la mayor parte de la población y los pacientes encuentren en dichos profesionales un apoyo fundamental.

Palabras clave: VIH, estigma, discriminación, blog.

ABSTRACT

HIV has been considered a global epidemic since it was considered as the root cause of AIDS in 1984. Although the advances of antirretroviral therapies has contributed to a better quality of life for patients and the number of AIDS related deaths has been reduced, the number of diagnosed HIV cases continues to rise due to the stigma and discrimination associated to this disease which makes more difficult the prevention, early diagnosis and treatment.

To eliminate the blocking factors it is important to give the correct information to the population and tear down old myths. New technologies, especially the internet, allow information to reach a large number of the population very quickly and efficiently.

The creation of a health driven blog that is directed by nursing professionals, can be a good method for genuine and accurate information about HIV to reach most of the population and for the patients to find a network of profesional support.

Key words: HIV, stigma, discrimination, blog.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN.....	5
OBJETIVOS.....	10
METODOLOGÍA.....	10
DESARROLLO DEL TEMA.....	11
¿QUÉ ES UN BLOG?.....	12
CONTENIDO DEL BLOG.....	13
DISCUSIÓN.....	20
CONCLUSIONES.....	22
BIBLIOGRAFÍA.....	23

INTRODUCCIÓN Y JUSTIFICACIÓN

En el año 1984 se identificó el VIH como agente causal del SIDA, enfermedad que, tras su descubrimiento en 1981, había provocado la muerte de 3.498 personas en los Estados Unidos. ⁽¹⁾

El VIH o virus de la “Inmunodeficiencia Humana” infecta las células del sistema inmunitario, debilitándolo y deteriorándolo de manera progresiva. Como consecuencia de la inmunodepresión, aumentan los riesgos de sufrir determinadas infecciones y enfermedades a las que el sistema inmunitario no es capaz de hacer frente.

Este virus se transmite a través del contacto sexual (mediante relaciones sexuales anales, vaginales u orales), de la sangre (en transfusiones de sangre contaminada o por el uso compartido de jeringuillas y otros instrumentos cortantes) o de la madre al hijo en el embarazo, parto y lactancia. ^{(2) (3)}

Se habla de SIDA (Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida) para denominar a los estadios más avanzados de la infección por VIH, caracterizándose por la presencia de infecciones o cánceres oportunistas. Para evitar estas coinfecciones, una vez confirmado el diagnóstico, el paciente es tratado con fármacos antirretrovirales que actúan frenando la reproducción del virus para reducir su concentración en el organismo, permitiendo al sistema inmunitario realizar su función. El avance de dichos tratamientos lleva a hablar del VIH como una enfermedad crónica que, a pesar de ser (por el momento) incurable, permite a los individuos seropositivos vivir más tiempo y con mayor calidad de vida. ⁽⁴⁾

A pesar de que el tratamiento antirretroviral ha conseguido detener las muertes relacionadas con el SIDA, y la propagación del VIH se ha visto disminuida gracias al aumento de los conocimientos sobre la enfermedad, la tasa de nuevas infecciones sigue siendo elevada (alrededor de 2 millones en el

año 2014) por lo que el número de habitantes seropositivos continúa aumentando (figuras 1 y 2) ⁽⁵⁾:

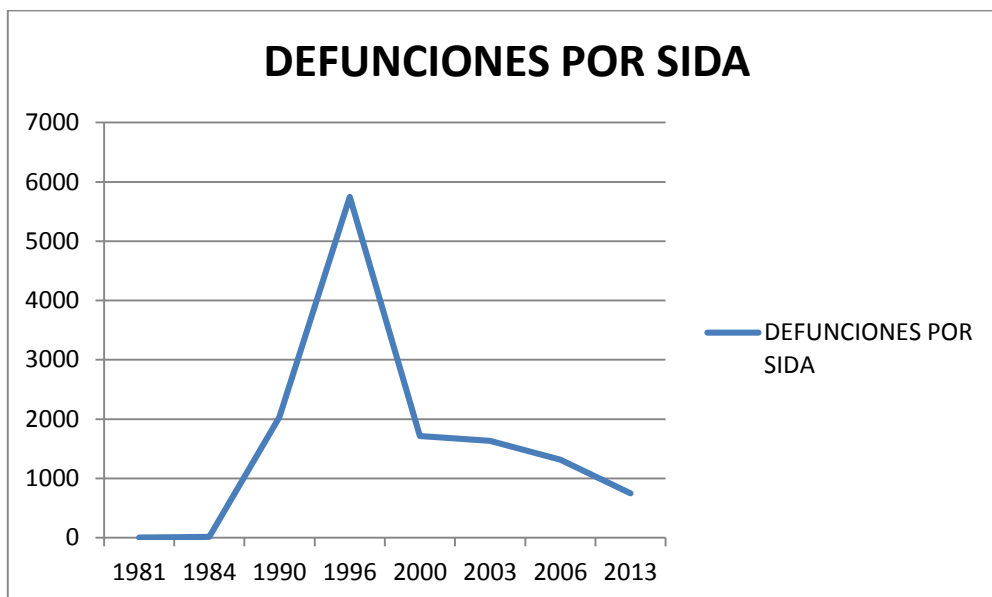


Figura 1. Número de defunciones por número de habitantes, causados por el sida en España hasta el año 2013. (Elaboración propia a partir de datos de Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2015) ⁽⁶⁾



Figura 2. Nuevos casos diagnosticados cada año en España, en número de habitantes (El País, datos modificados del Ministerio de sanidad, 2016). ⁽⁷⁾

La aparición de nuevos casos parece ser debida a que la mentalidad de la población no se ha desarrollado conforme a los desarrollos científicos y, pese a la información disponible, aún existen creencias erróneas que estigmatizan la enfermedad y dificultan la erradicación de la misma.

El término **estigma**¹ hace referencia a una característica que un individuo posee diferente al resto y que, por ello, produce rechazo y genera desigualdad social. Los factores sobre los que se construye el estigma asociado al VIH/sida son:

- Desconocimiento de la enfermedad.
- Creencias erróneas sobre la transmisión del virus.
- Noticias irresponsables sobre la epidemia por parte de los medios de comunicación.
- Difusión de la enfermedad como incurable.
- Vinculación inicial de la enfermedad a grupos socialmente marginados (homosexuales, prostitutas, usuarios de drogas parenterales).

El **estigma** puede manifestarse de manera interna en el individuo, en forma de miedo y ansiedad produciendo reacciones de vergüenza, acusación o culpa o de manera externa generándose una **discriminación**, pues los prejuicios hacia las personas portadoras del virus o enfermas de sida conducen al establecimiento de ideas que llevan a hacer una distinción en la atención o las relaciones interpersonales, actuando como barreras frente a la erradicación de la enfermedad, como se observa en el siguiente esquema ⁽⁸⁾:

¹ Según la RAE: “*señal no física que constituye una deshonra para alguien y provoca un rechazo social*”.

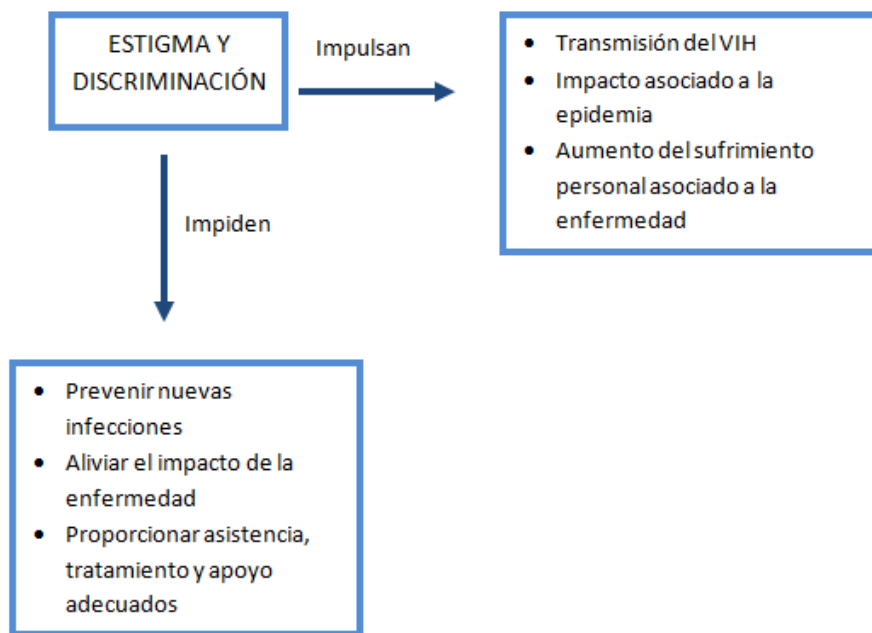


Figura 3. Efectos del estigma y la discriminación sobre la salud (Modificado de Programa IV Jornada de relación paciente VIH y profesionales sociosanitarios, 2014) ⁽⁹⁾

Según ONUSIDA, el estigma y la discriminación *“entorpecen la atención en salud y dificultan el acceso a la salud y la dignidad en la atención a personas”*, por lo que, si se erradicaran dichas barreras, el VIH quedaría limitado a una enfermedad que afecta al sistema inmunológico y a la que se podría hacer frente con ayuda de los avances médicos. ⁽⁴⁾

Existen diversas estrategias de intervención contra el estigma y la discriminación ⁽⁹⁾:

- Aporte de información verídica sobre la enfermedad.
- Entrenamiento de habilidades.
- “Counselling” (apoyo emocional) a las personas enfermas.
- Contacto con grupos afectados.
- Información y potenciación de la prevención biomédica: circuncisión voluntaria, profilaxis pre-exposición, test universal...

De ahí que, desde el ámbito de la enfermería sea posible utilizar dichas estrategias para reducir el estigma y la discriminación utilizando por ejemplo

internet, creando un blog de salud accesible a la mayor parte de la población, tanto sana como enferma.

Trabajando de forma conjunta con el resto de profesionales con el objetivo de hacer visible el VIH y reducir el rechazo que todavía produce en la mayoría de la población, podría reducirse el número de nuevos diagnósticos y aumentar el bienestar y la calidad de vida de las personas infectadas.

OBJETIVOS

- Desarrollar un blog para mejorar los conocimientos de la población general sobre el VIH/SIDA y ofrecer apoyo a las personas infectadas o con la enfermedad.
- Reducir el estigma y la discriminación asociados al VIH/SIDA derribando los mitos y creencias erróneas que rodean a la enfermedad.
- Instruir a las personas con VIH o sida para que adopten nuevas conductas positivas y favorables, disminuyendo su estigma interior y aumentando su autoestima.

METODOLOGÍA

Previa a la creación del blog ha sido necesaria realizar una exhaustiva búsqueda bibliográfica sobre el VIH-SIDA, además de una revisión de los blogs ya existentes sobre el tema para añadir nuevas características

El blog ha sido creado a través de la web “emiweb”, que permite la edición de los contenidos del blog de una forma sencilla y accesible.

DESARROLLO DEL TEMA

La comunicación juega un muy importante papel en la difusión de conocimientos, la modificación de conductas, valores y/o normas sociales y, además, estimula cambios sociales que contribuyen a una mejora de la calidad de vida de la población.

Según la OMS (Healthy people, 2010, volumen II): *“la comunicación en salud abarca el estudio y el uso de estrategias de comunicación para informar e influenciar decisiones individuales y comunitarias que mejoren la salud”*. Las tecnologías de la información y la comunicación (TICs), fundamentalmente el uso de internet, permiten una mayor difusión del conocimiento gracias al acceso rápido de los usuarios a la información ⁽¹⁰⁾. Además, hace posible contactar con profesionales de la salud, participar en grupos de apoyo o programas de cambios conductuales presentes en la red.

Estas nuevas tecnologías permiten crear contenidos y distribuirlos en internet de forma rápida, sencilla y económica, pudiendo ser muy eficaces en la promoción de la salud sexual y la prevención del VIH y otras ETS (Enfermedades de Transmisión Sexual), a través de la comunicación directa con los usuarios. ⁽¹¹⁾

Los blogs actúan como un importante recurso para alojar, difundir e intercambiar información actualizada y adaptada a las necesidades y nivel de conocimiento de cada visitante. Entre las numerosas ventajas que ofrecen dichos blogs, destacan: ⁽¹¹⁾ ⁽¹⁰⁾

- Permitir a los usuarios que por cualquier motivo no desean acudir a una institución física a recibir información o prefieran mantener su anonimato, recibir apoyo e información sobre su enfermedad.
- Facilitar la educación en salud, fundamentalmente sobre los grupos desfavorecidos.

- Favorecer la divulgación médica y la educación sanitaria de la población gracias a su redacción en un lenguaje universal.
- Elevada accesibilidad de la información.
- Ayuda al paciente a interactuar de manera eficaz con el profesional de la salud.

¿QUÉ ES UN BLOG?

Un blog es una página web en la que un autor (o varios) publican contenidos de forma periódica y en la que es habitual que se produzca algún tipo de interacción entre los lectores y los creadores.

Se trata de un formato de publicación digital que se caracteriza por estar redactado de forma cercana, por la actualización más o menos periódica de sus entradas y la presentación de las mismas en un orden cronológico inverso.

(12)

Características:

- Fácil de crear y gestionar: no son necesarios conocimientos técnicos avanzados para su creación o manejo.
- Bajo coste.
- Periodicidad.
- Alta difusión.
- Interacción entre el autor y los lectores.
- Diversidad: puede cumplir diferentes funciones (informar, educar en salud, servir como medio de comunicación entre personas...).

Estructura y elementos:

- Cabecera: es la primera parte que se ve cuando accedemos al blog. Suele contener una imagen o logotipo que sirve como presentación.
- Menús y barras de navegación: aparecen bajo la cabecera y facilitan la navegación por el blog a los lectores.

- Cuerpo y contenido: parte central, ocupada por diferentes entradas y artículos.
- Barra lateral: zona de contenidos e información adicionales.
- Pie de página: elementos variados (por ejemplo, contacto del creador del blog).⁽¹³⁾

CONTENIDO DEL BLOG

Antes de la creación del blog sobre el VIH, ha sido imprescindible en primer lugar definir correctamente diferentes pautas⁽¹⁴⁾:

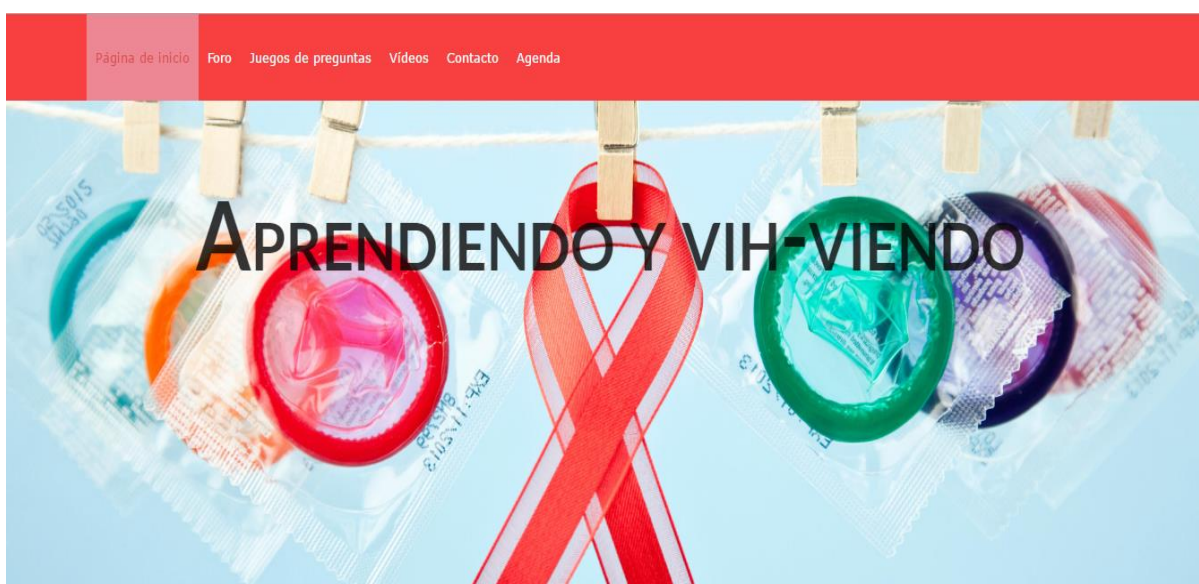
- Para informar correctamente sobre VIH/sida, se deben evitar errores conceptuales y desvincular la enfermedad de determinados colectivos para reducir el rechazo social que favorece el estigma, la discriminación y la ocultación. Es importante hacer visible la enfermedad para aumentar el número de pruebas del VIH que permitan actuar a tiempo.
- Para educar en la prevención y las diferentes formas de infección del VIH es necesario difundir campañas de prevención para que lleguen al mayor número de personas posible.
- Para eliminar el estigma social es muy importante fomentar el respeto además de:
 - Informar con regularidad (no sólo fechas clave, como el Día Mundial contra el Sida).
 - Incluir la opinión de organizaciones del VIH/sida para que aporten su conocimiento y experiencia sobre la enfermedad.
 - Concienciar a la población de que la convivencia con personas con VIH no supone ningún riesgo.
 - Desechar mitos y creencias erróneas sobre la enfermedad que favorecen conductas discriminatorias, desterrar falsas esperanzas.

Una vez recopilada toda la información necesaria para que el blog pueda cumplir los objetivos deseados, se procede al desarrollo de los diferentes apartados:

CABECERA

El nombre del blog (“Aprendiendo y vih-viendo”) hace referencia a la intencionalidad de llegar a toda la población, sana y enferma.

En el menú de navegación situado en la parte superior del blog se pueden observar los diferentes módulos a los que hay posibilidad de acceder desde la página de inicio.



MENÚS

El blog dispone de dos menús: uno con información general sobre la enfermedad (“aprendiendo”) y otro para aquellas personas seropositivas que busquen ampliar conocimientos sobre su enfermedad, el tratamiento... (“vih-viendo”).

Se accede a cualquiera de ellos a través del menú lateral de navegación:

APRENDIENDO

¿CUÁL ES EL ORIGEN DEL VIH?

Se cree que el origen del virus está en África, donde ciertos simios son portadores de un virus que recibe el nombre de VIS (Virus de Inmunodeficiencia en simios) y posee características muy similares al virus que se halla en personas con SIDA. Aún no se sabe cómo el virus infectó a la especie humana aunque se cree que fué sobre el año 1930 por medio de actividades de caza o al ingerir la carne de los simios infectados.

El SIDA se descubrió en los años 80 cuando en EEUU se comenzaron a detectar casos de enfermedades poco comunes (como el sarcoma de Kaposi, un cáncer de piel poco común, o infecciones respiratorias transmitidas por pájaros) principalmente en individuos homosexuales.

Más tarde comenzaron a observarse casos entre los consumidores de drogas inyectables, receptores de transfusiones de sangre y trabajadoras sexuales. En 1982 finalmente se da nombre a la enfermedad empleando las siglas SIDA para nombrar el Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.

En la actualidad, se considera el SIDA como una pandemia global que afecta a todos los países del mundo.

Menú

APRENDIENDO

VIH-VIENDO

Espacio para miembros

Nombre de usuario

Contraseña

Recordarme

[Crear una cuenta](#) | [¿Has olvidado tu contraseña?](#)

Validar

Por el momento, los temas tratados en el menú “aprendiendo” son los siguientes:

- ¿Cuál es el origen del VIH?
- ¿Qué es el VIH?
- ¿Cómo se transmite el VIH?
- ¿Cómo no se transmite el VIH?
- ¿Cómo prevenir el VIH?
- ¿Cómo se diagnostica el VIH?

VIH-VIENDO

TENGO VIH... ¿Y AHORA QUÉ?

Si acabas de recibir el diagnóstico, probablemente estarás experimentando un cúmulo de sensaciones a las que no sabes cómo hacer frente: temor a lo desconocido, miedo a ser discriminado por tus seres queridos, sintiendo de culpa y desinformación...Pues bien, estamos aquí para ayudarte y apoyarte.

Lo primero que debes saber es que no te encuentras solo, existen muchas personas pasando por la misma situación que tú en este momento, y otras muchas que pasaron por ello hace tiempo y ya lo han superado. También debes tener en cuenta que tienes a tu disposición una red inmensa de asociaciones y profesionales dispuestos a informarte y brindarte el apoyo que necesites.

Desde enfermería hemos creado este blog donde podrás obtener información sobre la enfermedad, exponer tus dudas y comentar tus experiencias. Además, podrás entrar en contacto con los demás usuarios o con los profesionales siempre que lo necesites, manteniendo tu identidad en el anonimato si así lo deseas.

¿CÓMO ACTÚA EL VIH EN MI ORGANISMO?

Menú

APRENDIENDO

VIH-VIENDO

Espacio para miembros

Nombre de usuario

Contraseña

Recordarme

[Crear una cuenta](#) | [¿Has olvidado tu contraseña?](#)

Validar

De momento la información existente en este menú es:

- Tengo VIH... ¿y ahora qué?
- ¿Cómo actúa el VIH en mi organismo?
- ¿Cuáles son las fases del VIH?
- ¿En qué consiste el tratamiento antirretroviral?

FORO

Se van creando diferentes temas para que los usuarios del blog interactúen dando sus opiniones y creando un debate que será moderado por el/los profesionales de enfermería que administren el blog.

The screenshot shows a navigation bar with links: [Página de inicio](#), [Foro](#), [Juegos de preguntas](#), [Vídeos](#), [Contacto](#), and [Agenda](#). Below the navigation bar, the breadcrumb trail reads [Inicio](#) / [Foro](#). The main heading is **FORO**. A table lists forum topics:

Foro	Temas	Mens.	Último mensaje
DUDAS SOBRE EL VIH	0	0	-
EXPERIENCIAS	0	0	-

Below the table, it says: "Aquí podeis contarnos vuestras experiencias relacionadas con el VIH." To the right, there is a "Menú" section with categories: **APRENDIENDO** and **VIH-VIENDO**. Below the menu is the "Espacio para miembros" section, which includes a login form with fields for "Nombre de usuario" and "Contraseña", a "Recordarme" checkbox, and links for "Crear una cuenta" and "¿Has olvidado tu contraseña?". A red "Validar" button is at the bottom of the login form.

JUEGOS DE PREGUNTAS

Para aquellos que quieran comprobar sus conocimientos sobre la enfermedad, antes o después de leer la información presente en el blog, se irán creando juegos de preguntas que permitan adquirir nociones básicas de la enfermedad de una forma entretenida.

¿QUÉ SABES DEL VIH/SIDA?

Demuestra cuánto sabes de esta enfermedad contestando a las siguientes preguntas:

1/ ¿Es lo mismo VIH que SIDA?

- No
- Sí, significan lo mismo pero en diferentes idiomas
- Sí pero el término SIDA se utilizaba más cuando comenzó la enfermedad, VIH es un término más moderno

2/ ¿Cómo se transmite el VIH?

- Por el aire mediante estornudos, tos... o por el contacto con objetos infectados
- Por la saliva, la sangre y la orina.
- Por la sangre, fluidos sexuales y de la madre al hijo en el embarazo, parto y lactancia

Menú

APRENDIENDO

VIH-VIENDO

Espacio para miembros

Nombre de usuario

Contraseña

Recordarme

[Crear una cuenta](#) | [¿Has olvidado tu contraseña?](#)

Validar

VÍDEOS

Recopilación de documentales, campañas, vídeos explicativos... que puedan ser útiles para comprender algunos aspectos de la enfermedad. Los adjuntados a fecha de hoy son:

[Página de inicio](#) [Foro](#) [Juegos de preguntas](#) [Vídeos](#) [Contacto](#) [Agenda](#)

VÍDEOS

Cruz Roja Española: Con el VIH, pon los pies en el suelo
Cruz Roja Juventud pone en marcha la Campaña "Con el VIH, pon los pies en el suelo" con motivo del 1 de diciembre: Día Mundial de la Respuesta ante el ...

InfoVIHtal en español: Mitos y realidades del VIH (y el sida)
Existen muchas ideas equivocadas en tomo al VIH y el sida. No todo lo que escuchas al respecto es cierto. En este vídeo te ayudaremos a diferenciar los ...

Documental "ELIGE SIEMPRE CARA"
Cesida presenta el documental "Elige siempre cara". El simple hecho de hacerse la prueba del VIH abre una gran cantidad de preguntas. De la mano de testimonios ...

Menú

APRENDIENDO

VIH-VIENDO

Espacio para miembros

Nombre de usuario

Contraseña

Recordarme

[Crear una cuenta](#) | [¿Has olvidado tu contraseña?](#)

Validar

Últimas entradas

LA RULETA RUSA DEL SEXO

CONTACTO

Los usuarios del blog (ya sean pacientes enfermos o personas sanas que desean obtener información) podrán ponerse en contacto con los responsables, mediante el formulario que aparece en el módulo "contacto":

Página de inicio Foro Juegos de preguntas Vídeos **Contacto** Agenda

Inicio / Contacto / FORMULARIO DE CONTACTO

FORMULARIO DE CONTACTO

Nombre

Tu dirección e-mail

Asunto del mensaje

Mensaje

Anti-spam Usted está usando AdBlock que bloquea el servicio de captchas publicitarios utilizados en este sitio.

Menú

APRENDIENDO

VIH-VIENDO

Espacio para miembros

Nombre de usuario

Contraseña

Recordarme

[Crear una cuenta](#) | [¿Has olvidado tu contraseña?](#)

AGENDA

Se organizarán eventos relacionados con el VIH (charlas informativas, quedadas de grupos de apoyo...) y serán incluidas en este apartado para que todo aquel que lo desee, pueda participar.

Página de inicio Foro Juegos de preguntas Vídeos Contacto **Agenda**

AGENDA

Mostrar como

Diciembre 2016

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25

Hoy < >

Menú

APRENDIENDO

VIH-VIENDO

Espacio para miembros

Nombre de usuario

Contraseña

Recordarme

[Crear una cuenta](#) | [¿Has olvidado tu contraseña?](#)

Últimas entradas

LA RULETA RUSA DEL SEXO

NOTICIAS

En la parte inferior del menú lateral, se encuentra el punto "nuevas entradas", donde se incluirán noticias relacionadas con el VIH, que serán actualizadas periódicamente:

Página de inicio Foro Juegos de preguntas Vídeos Contacto Agenda

VIH-VIENDO

Por aprendiendayviviendo El 16/05/2016 En NOTICIAS

La ruleta rusa del sexo: una orgía, un invitado con sida pero nadie sabe quién es

Buscan una experiencia sexual extrema, también huir como sea del preservativo. Practican un tipo de morbo que había permanecido oculto hasta que los médicos han hecho saltar todas las alarmas.

El equipo del servicio de enfermedades infecciosas del Hospital Clínic de Barcelona ha alertado de que unas orgías altamente peligrosas se están celebrando en la ciudad.

e conocen como ruletas sexuales y su nombre se inspira en la ruleta rusa: en vez de que los participantes se disparen a la cabeza por turnos con un revólver cargado con una sola bala —la ronda termina cuando uno de los jugadores muere—, en una ruleta sexual la emoción está en jugarse a con el virus del VIH.

La tendencia ha surgido entre grupos de hombres homosexuales que organizan citas "al natural", es decir, sin preservativo. Si eso ya supone un riesgo elevado de contraer enfermedades de transmisión sexual, los participantes añaden un estímulo a la orgía invitando a alguien infectado con el VIH.

Para colmo, no se revela a nadie la identidad de la persona enferma.

Resulta desalentador. Cuando la medicina ha encontrado soluciones para paliar los efectos del virus del VIH en las personas infectadas, y la sociedad aún está aprendiendo a convivir sin discriminarlas y sin miedos injustificados, otros juegan así con una enfermedad que aún se clasifica como pandemia.

Espacio para miembros

Nombre de usuario

Contraseña

Recordarme

Crear una cuenta | ¿Has olvidado tu contraseña?

Validar

Últimas entradas

LA RULETA RUSA DEL SEXO

LOS RIESGOS DE LAS "CHEMSEX"

Blog

Dos ejemplos de ellas son:

- La ruleta rusa del sexo.
- Los riesgos de las "chemsex".

DISCUSIÓN

Los avances en el campo de la medicina han permitido mejorar la calidad de vida de los pacientes con VIH y disminuir el número de muertes. No obstante, el estigma y la discriminación que rodean a esta enfermedad actúan como sólidas barreras entorpeciendo la eliminación de la misma ya que, dificultan el diagnóstico precoz, la adherencia al tratamiento y la búsqueda de apoyo por parte de los enfermos. ⁽⁹⁾

Para eliminar dichas barreras, es necesario informar a la población, desechando creencias erróneas y construyendo nuevos conceptos basados en la evidencia científica.

De ahí que el blog “aprendiendo y vih-viendo” al actuar en 2 niveles, consiga:

- En la población sana:
 - Ampliar los conocimientos sobre la enfermedad.
 - Derribar mitos y prejuicios sobre la enfermedad para derribar el estigma y la discriminación existentes.
 - Dotar a la población de la información necesaria para adoptar unas costumbres y unos hábitos saludables que reduzcan el número de infecciones por VIH.
 - Incentivar a la población para realizarse la prueba del VIH:
- En las personas con VIH: proporcionar apoyo y permitir el contacto directo entre el enfermo y el profesional de enfermería, además de:
 - Profundizar en los conocimientos sobre la enfermedad, sus síntomas, el tratamiento farmacológico...
 - Realizar un seguimiento del enfermo, proporcionando apoyo emocional y recursos para permitir al paciente adoptar cambios conductuales positivos que se traduzcan en una mejora de su autoestima y de su calidad de vida.

- Medir el nivel de estigma sentido por el enfermo y adiestrar en la adopción de procesos psicológicos para afrontar los efectos negativos del mismo.

No hay que olvidar la existencia en la blogosfera de numerosos blogs de temática similar, como: InfoSida, StopSida, CeSida etc. pero el blog “aprendiendo y vih-viviendo” presentará ciertas diferencias a ellos, destacando la cercanía con la que intentará llegar a los usuarios. Será elaborado por profesionales de enfermería especialistas en el tema, que administrarán la información y responderán a las dudas y demandas de aquellos que lo necesiten. La idea es que el paciente sea consciente del apoyo brindado por parte de los profesionales de enfermería que gestionan el blog y que se sienta cómodo a la hora de expresar sus miedos y plantear sus dudas.

CONCLUSIONES

- El blog “aprendiendo y vih-viendo” pretende ser un enlace entre el personal de enfermería y la población, tanto sana como enferma, y tiene el objetivo de aumentar los conocimientos acerca del VIH/SIDA y derribar falsas creencias que son la base del estigma y la discriminación que frenan la erradicación de la enfermedad.
- Los profesionales de enfermería responsables de gestionar el blog, servirán como fuente de apoyo a aquellas personas seropositivas que quieran plantear sus miedos y ansiedades manteniendo el anonimato.
- Es importante unir esfuerzos para tratar de erradicar el estigma y la discriminación que rodean al VIH/SIDA para poder hablar de esta enfermedad como una patología crónica.
- El blog seguirá siendo revisado y mejorado periódicamente por los profesionales responsables de su gestión.

BIBLIOGRAFÍA

1. Carrillo Maravilla E, Villegas Jiménez A. El descubrimiento del VIH en los albores de la epidemia del SIDA. Revista de investigación clínica. 2004; 56(2).
2. OMS. Organización Mundial de la Salud. [Online].; [consulta el 28 Febrero 2016]. Disponible en: http://www.who.int/topics/hiv_aids/es/.
3. Jatin M.Vyas DZ. MedlinePlus. [Online].; 2015 [consulta el 28 Febrero 2016] Disponible en: <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000594.htm>.
4. Palacios Espinosa X. Estigmatizados: ¿atrapados sin salida? Ciencias de la Salud. Julio 2015; I(13).
5. ONUSIDA. El SIDA en cifras. Estadístico. Ginebra: ONUSIDA; 2015.
6. Área de Vigilancia de VIH y conductas de riesgo. Mortalidad por VIH/Sida en España año 2013. Evolución 1981-2013. Plan Nacional sobre el Sida. Madrid: Centro Nacional de Epidemiología/Subdirección General de Promoción de la Salud y Epidemiología; 2015.
7. Koerting A, Hernández J, Valor D, Ramiro MÁ, Ramírez P, Escudero R. VIH, discriminación y derechos. CESIDA; gTt-VIH ed. Koerting A, Hernández J. Barcelona: Janssen; 2015.
8. Ventura Elías CD, González Ortega Y. Cuidado de enfermería en pacientes con VIH: estigma y discriminación. Revista científica de enfermería. Julio-Diciembre 2014; XVI(11).
9. Biel Soro D. Estigma y discriminación, ¿cómo afectan a la salud y a la prevención? In IV Jornada Relación paciente VIH y profesionales socio-sanitarios; Zaragoza 2014;. p. 92.

10. Ramos Morcillo AJ, Fernández Salazar S. El blog: una herramienta para visibilizar y mejorar los cuidados de enfermería. Evidentia. Abril-junio 2011; 8(34).
11. Calero Yera E, Feteira Rodríguez O, Rodríguez Roura S. Blogs sobre infecciones de transmisión sexual, VIH, SIDA y el alcoholismo como recurso informativo. Revista Cubana de Información en Ciencias de la Salud. 2013; 24(2).
12. González - Pacanowski T, Medina-Aguerreberé P. Blogs para pacientes como nueva fuente de información de salud. El profesional de la información. Noviembre - Diciembre 2011; 20(6).
13. Cepeda J. Manual de Inmersión 2.0 para profesionales de salud. [Online].; 2014 [consulta el 22 Febrero 2016]. Disponible en:
<http://saludconectada.com/>.
14. CESIDA. Guía de estilo sobre VIH/sida. 2011..
15. Cilag J. InfoSida. [Online].; 2006 [consulta el 18 Mayo 2016]. Disponible en:
<http://www.infosida.es/>.
16. Fernández E, Ligeró M, Robau M, Hernández J, Martínez F, Vázquez M. Guía: ¡Queremos ayudarte! 2015.
17. C.Gallo RML. El descubrimiento del VIH como causa del SIDA. Revista del Hospital Materno - Infantil Ramón Sardá. Diciembre 2004; 23(2).
18. ONUSIDA. Orientaciones terminológicas. 2011..
19. StopSida. [Online].; 2015 [consulta el 20 Mayo 2016]. Disponible en:
<http://www.stopsida.org/preguntas-frecuentes/>.
20. Jaé A. Tecnologías de la información y la comunicación como herramientas para la prevención del VIH en HSH. Revista multidisciplinar del SIDA. Mayo 2013; 1(1).

21. Feo Acevedo C, Feo Istúriz O. Impacto de los medios de comunicación en la salud pública. Saúde em debate. Marzo 2013; 37(96).
22. Soriano Orcón R, Bendito Guilarte P, Cofiño Fernández R, D'Agostino M, Echenique González M, Esteso Mesas R, et al. Prevención del VIH a través de las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. Informes, estudios e investigación. Madrid: Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad., Centro de publicaciones; 2011.