

MUTANTE

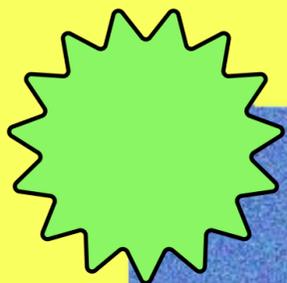
 **ACTUAR**

Kit básico para romper el estigma sobre el Virus del Papiloma Humano

Con consejos de Marieth Lozano, psicoterapeuta, docente universitaria y subdirectora del campo de psicología de la salud del Colegio Colombiano de Psicólogos

#HABLEMOSDEVPH



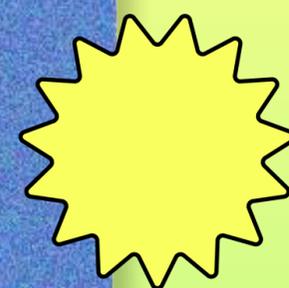


El diagnóstico de infección por virus del papiloma humano (VPH) tiene impactos en la salud mental por los prejuicios, el tabú y la desinformación.

Pero no tiene que ser siempre así

**No podemos seguir
llevando el diagnóstico
de VPH como si fuera un
castigo silencioso.**

Toda la sociedad puede hacer cambios para romper el estigma.



1.

Primero está el cuidado

Aclaración importante:

El VPH es común. **No te lo “mereces” porque crees que actuaste “mal”.** Ni tampoco es una injusticia porque actuaste “bien” y te pasó.

Pero tras el diagnóstico, hay mucho que depende de ti. **Es momento de priorizarte.** Priorizar tu tranquilidad, tu estilo de vida, tu alimentación y tu tratamiento.



EE

Debemos aprender a centrar la mirada sobre nosotras mismas, sobre el cuidado de nuestro cuerpo y sobre la adherencia al tratamiento”.

**Marieth Lozano,
psicoterapeuta.**

Nuestro sistema inmunológico se hace más fuerte cuando **dormimos bien, llevamos una dieta rica en frutas y verduras, hacemos ejercicio y mantenemos a raya el estrés.**



2.

Dar un vistazo alrededor: muchas personas pueden tomarte de la mano

No tienes que guardar silencio.

“Es bueno dar un vistazo alrededor y reconocer que hay muchas personas en torno a nosotras que pueden acompañarnos y estar allí para afrontar el diagnóstico y el tratamiento. Y que adicionalmente hay profesionales que están cualificados para hacer ese acompañamiento”.

Marieth Lozano, psicoterapeuta.



3.

Acompaña desde el afecto

Si una persona a quien quieres te comparte su diagnóstico, puedes escuchar desde el afecto, **sin emitir juicios o decretar culpas**. Si sientes que no tienes las herramientas para acompañar, puedes recomendar la búsqueda de profesionales en salud mental.

Esto es especialmente importante cuando sucede dentro de una pareja.



“En algunos casos, cuando tu pareja te acompaña apropiadamente en el proceso, esto (el malestar emocional) se logra sobrepasar, por ejemplo, cuando dicen: tú sigues siendo la persona que amo. Yo te voy a acompañar en el proceso.”

**Marieth Lozano,
psicoterapeuta.**



4.

Informa sin lastimar

Personal de salud, periodistas y comunicadores tienen la responsabilidad de informar sobre el virus del papiloma humano de forma ética.

Mutante conoció testimonios en los que ginecólogas y ginecólogos juzgaron a sus pacientes, les entregaron información errada e incluso intentaron venderles vitaminas para supuestamente tratar el virus. Esto no puede seguir pasando.



5.

Verifica las fuentes de información

Puedes encontrar información confiable en:

- Las páginas de la **Organización Mundial de la Salud (OMS)**;
- La **Organización Panamericana de la Salud (OPS)**;
- **HPV Information Centre** (en inglés);
- Y en organizaciones como **Profamilia**.

¿Qué otra acción crees que podemos desarrollar para romper el estigma sobre el VPH?



“Es imperdonable que sigamos escuchando chicas que digan: no, lo que pasa es que mi mamá no me llevó porque me querían poner la vacuna del VPH y eso enferma. Porque siguen pensando (erroneamente) que las vacunas enferman”.

**Marieth Lozano,
psicoterapeuta.**

