

“El que esté libre de pecado...”: personas con VIH crean una campaña contra el lenguaje estigmatizante y los discursos de odio

31.8.2026 - | CESIDA

La Coordinadora estatal de VIH y sida (Cesida) ha lanzado durante el mes de agosto “El lenguaje como vehículo de estigma”, una campaña de sensibilización creada y protagonizada por personas con VIH que invita a revisar cómo hablamos del virus y de quienes viven con esta condición médica. A través de varios vídeos difundidos en redes sociales, la iniciativa muestra cómo el lenguaje puede ser un vehículo de estigma, pero también una herramienta para desmontar prejuicios, generar comprensión y combatir la discriminación.

La campaña responde a un contexto en el que persisten mensajes de odio, serofobia y desconocimiento de la evidencia científica sobre el VIH en redes sociales y medios de comunicación. Frente a los discursos que reproducen miedo, rechazo o culpabilización, las personas participantes construyen sus propios mensajes para poner en cuestión ideas preconcebidas y discriminatorias.

«En España ya no decimos “A quien madruga Dios le ayuda”, decimos “Las analíticas, de ocho a diez”». Este ejemplo resume el recurso creativo de los vídeos: partir de frases reconocibles y darles un nuevo sentido desde las vivencias de las personas con VIH. El humor y la reformulación de expresiones cotidianas permiten acercar sus realidades a la ciudadanía y abrir una reflexión sobre el lenguaje que utilizamos.

En otro de los vídeos, el mensaje responde directamente a la culpabilización: «En España ya no decimos “Tú te lo has buscado”, en España decimos “El que esté libre de pecado, que tire la primera piedra”». La pieza recurre a una expresión popular para cuestionar los juicios morales sobre las personas con VIH y acaba recordando que **el VIH “no discrimina por religión, género, edad u origen”**.

Grabadas en diferentes espacios cotidianos, como centros de salud, las piezas incorporan también ejemplos reales de mensajes de odio y discriminatorios recogidos en redes sociales. Son comentarios dirigidos tanto a personas con VIH como a otras a las que se vincula con el virus a partir de prejuicios. Asimismo, los vídeos incluyen información basada en la evidencia científica y una invitación a realizarse la prueba del VIH.

Las personas con VIH, creadoras de sus propios mensajes

La participación de las personas con VIH ha sido central desde el diseño de la campaña. Tras una primera sesión formativa con una profesional de la comunicación y una segunda sesión práctica, **un grupo focal integrado por personas con VIH ha elaborado los contenidos** con el apoyo de Cesida.

Durante este proceso, se ha analizado cómo el lenguaje contribuye a la reproducción del estigma y cómo influye en la percepción que una persona tiene de sí misma y de las demás. También se ha trabajado en cómo puede representar una herramienta a través de la que se pueden transformar realidades y combatir los contextos discriminatorios. Todo ello con el objetivo de concienciar sobre el hecho de que, a pesar de la persistencia del lenguaje estigmatizante hacia determinados colectivos, toda la población puede estar expuesta a las transmisiones del virus.

Esta metodología **pretende contribuir al empoderamiento de las personas con VIH, reforzar su capacidad para construir sus propios mensajes e intervenir en la discusión pública.** Las personas participantes son autoras y protagonistas de una iniciativa que reivindica su derecho a decidir cómo quieren ser representadas y a contribuir activamente a cambiar los discursos que afectan a sus vidas.

La campaña “El lenguaje como vehículo de estigma”, desarrollada a través del hilo conductor “En España ya no decimos...”, forma parte del proyecto “Acción Contra el Estigma Asociado al VIH”, subvencionado por el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 del Gobierno de España, a través de la convocatoria de subvenciones para la realización de actividades de interés general consideradas de interés social (0,7).

<https://cesida.org/blog/noticias/personas-con-vih-crean-campana-lenguaje>