

## "Un programa de ejercicios moderado podría impedir el deterioro acelerado del sistema inmunológico y mejorar la calidad de vida de las personas con VIH/Sida"

En la actualidad no existen estudios epidemiológicos bien documentados que evalúen la transmisión del VIH durante la práctica de actividades deportivas. Sin embargo, a pesar de los datos en contra, la posibilidad teórica de que el VIH sea transmitido, en situaciones de práctica deportiva en las que se den exposiciones significativas a sangre procedente de heridas abiertas, no es nula. Ha quedado demostrado que la epidemia del VIH no discrimina, tanto que triunfadores deportistas y atletas de alto rendimiento se han infectado con el virus que causa el Sida.

Tal sería el caso de Earvin "Magic" Johnson, destacado baloncestista de los Lakers de Los Ángeles, ganador de la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992 y del clavadista Gregory "Greg" Louganis quienes, a pesar de la fama, de su excelente estado de salud y de haber alcanzado inclusive ser altamente cotizados en la industria del deporte, se infectaron a finales del siglo XX.

El VIH ha afectado a millones de personas en el mundo entero, pero el caso de estos famosos deportistas, como muchos otros, abrió los ojos al universo y generó muchas interrogantes: ¿cómo pudieron haberse infectado con el VIH? La res-

puesta es simple: por ignorancia y desconocimiento de la prevención. El mayor riesgo de que un deportista contraiga el virus que causa el Sida no se da precisamente en el terreno deportivo, sino en su actividad sexual sin protección y en el consumo indebido de drogas por vía intravenosa.

Riesgo de contraer VIH durante la práctica deportiva:

- \* Alto: en la práctica de los deportes más sangrientos, como el boxeo, la lucha libre, el taekwondo.

- \* Moderado: en la práctica de baloncesto, el hockey sobre hierba, hockey sobre hielo, el judo, el fútbol y el balonmano.

- \* Bajo: durante la participación en los deportes que requieren un escaso contacto físico como el béisbol, la gimnasia o el tenis.

Los deportistas infectados con el VIH deben mantener una estrecha relación con sus médicos infectólogos, especialistas tratantes y médicos deportivos, para prevenir que el sistema inmunológico se vea comprometido. Según diversos estudios, se ha demostrado que el ejercicio muy intenso suprime el sistema inmunológico, incluso de los deportistas de elite que no se han infectado con el VIH. Las variables que hay que tener en cuenta al respecto son las siguientes:

- \* El estado de salud del de-

portista y la situación de la infección por el VIH.

- \* La naturaleza e intensidad del entrenamiento.

- \* La posible contribución del estrés derivado de la competición deportiva

- \* El riesgo potencial de transmisión del VIH.

"Un programa de ejercicio moderado puede mejorar la salud mental e impedir el deterioro del sistema inmunológico, y mejorar significativamente la calidad de vida de las personas infectadas por el VIH."

Algunos expertos recomiendan que todas las personas infectadas por el VIH deban someterse a una evaluación física completa antes de iniciar cualquier tipo de entrenamiento.

Los programas de entrenamiento deben ser comentados con el médico tratante y con un especialista deportivo. Además se sugiere iniciar el ejercicio mientras aún se esté en fase VIH. Siguiendo estas sencillas recomendaciones, la práctica de ejercicio moderado puede representar una actividad segura y beneficiosa para muchas personas infectadas por el VIH.

Detalles de ésta y más información, están disponibles en el sitio web oficial de la ONG en [www.stopvih.org](http://www.stopvih.org). Manténgase actualizado, únase a los grupos @StopVIH en las redes sociales de Twitter y Facebook.