

INICIO CINE Y TV MODA Y ESTILOS MUSICA PARA LEER TU BOLSILLO **VARIEDADES** ZON@ VIP

REGÍSTRATE AQUÍ CHAT CONTACTOS FACEBOOK TWITTER

BUSCAR Buscar...



## Deportes, ejercicios y VIH/SIDA

**09.Sep.2010. Salud.** 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 respuesta 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

### Guia de Ambiente

- BLOGS Y WEBSITES
- CAFES & LOUNGES
- CLASIFICADOS
- DISCOS
- EMPRESAS Y NEGOCIOS
- EVENTOS
- HOTELES Y POSADAS
- RUMBAS
- SAUNAS
- TURISMO
- EL CUARTO OSCURO



Esperar duele. Olvidar duele. Pero el peor de los sufrimientos es no saber qué decisión tomar.

Pablo Coelho  
Escritor

El riesgo de que un deportista contraiga el VIH no sucede en el momento 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 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 deportista 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.** Fuente: AxV Magazine. Año 09. No. 23.

**Organización StopVIH**



**Agréganos en FACEBOOK**

Animáte y agrega a CITYVEGA.COM en tu FACEBOOK o tu en TWITTER.

Y si te registras en el menú superior no solo recibirás nuestros boletines mensuales sino también serás la



**Menú Top**

- ARTÍCULOS CON VIDEO
- BUEN COMER
- COCINA
- CONFESIONES DE MEDIANOCH
- DR. PHILGAY
- ENCUESTAS
- FOTOS TOP
- MAYTTE
- MITOS
- PUNTO G
- TEATRO
- TIPS

**Encuesta No 10**

**Soy GAY y...**

- ... nunca me casaré, ¿Estás loco?
- ...nooooo.... yo quiero vivir rumbeando
- ...ya veremos cuando lo legalicen
- ...si consigo a alguien compatible me caso
- ...siiiii, de velo y corona!!
- ...siempre he soñado con casarme

votar    mostrar

**Encuesta No 9**

**Los actores más atractivos de la televisión venezolana**

- Carlos Guillermo Haydon



Click AQUÍ

### Deportes, ejercicios y VIH/SIDA

primera persona en enterarte de futuras sorpresas que el proyecto CITYVEGA.COM tiene para ti.

¿Quieres expresarte? Si deseas comentar el artículo, puedes hacerlo

en nuestro FACEBOOK!! ¿Qué esperas?



**Monta tu Propio sitio web sin depender de nadie**

**¡Gratis!**  
Constructor de Sitios Web con video tutores explicativos **ingresa**



- Edgar Ramirez
- Juan Carlos García
- Luciano D'Alessandro
- Manuel Sosa
- Jonathan Montenegro
- Ricardo Alamo
- Luis Gerónimo Abreu
- Gerónimo Gil
- Carlos Montilla
- Jorge Reyes
- Adrián Delgado

votar    mostrar

### Encuesta No 8

#### Parejas inseparables/inolvidables de la farándula venezolana

- Raul y Mercy (de Chamokropolis)
- Carmen Victoria Pérez y Gilberto Correa
- Erika de La Vega y Luis Chataing
- Adrián Delgado y Gaby Espino
- Winston Vallenilla y Camila Canabal
- Wanda y Jalymar
- Mimi Lazo y Luis Fernández
- Lila Morillo y Jose Luis Rodríguez
- Servando y Florentino
- Daniel Sarcos y Chiquinquirá Delgado
- Pastor Oviedo y Francisco Granados
- Dayana Mendoza y Stefanía Fernández

votar    mostrar

### Encuesta No 8 (Cont.)

#### Parejas inseparables/inolvidables de la farándula venezolana (cont.)

- Ana María Simon y Henrique Lazo
- Maria Alejandra Requena y Nelson Bustamante

votar    mostrar

### Encuesta No 5

#### ¿Quién de estas chicas podría ser un ícono de la comunidad gay

venezolana?

- Karina
- Gaby Espino
- Erika de La Vega
- Kiara
- Dayana Mendoza
- Maria Conchita Alonso
- Chiquinquirá Delgado
- Mayré Martínez
- Rudy Rodríguez
- Marjorie de Sousa
- Diveana

[votar](#) [mostrar](#)

### Encuesta No 3

¿Cómo es tu hombre ideal?

- Buena compañía
- Atractivo y sexy
- Inteligente
- Simpático y de buen humor
- Espontáneo (cero poses)
- Atlético y deportista
- Catirito
- Todo un morenazo
- Madurito
- Velludito
- Menor que tu
- Todas las anteriores!!

[votar](#) [mostrar](#)

### Encuesta No 2

Pavel Novotny... Chico POLAR o  
catire REGIONAL

- Chico POLAR
- Catire REGIONAL

[votar](#) [mostrar](#)

### Lo más leído: Variedades

[Parejas  
inseparables/involvidables de la  
farándula venezolana](#)

[Famosos que han salido del  
closet](#)

[Los 10 perfiles más pavosos del](#)

[MANHUNT](#)

[Ricky Martin al desnudo](#)

[Pasta a la Carbonara \(la original\)](#)

## ¿Quiénes somos?

[MISIÓN, VISIÓN Y VALORES](#)

[ESCRITORES Y  
COLABORADORES](#)

[MAPA DEL SITIO](#)

[TERMINOS Y CONDICIONES](#)

[¿QUIERES ANUNCIAR?](#)

[INICIO](#) [CINE Y TV](#) [MODA Y ESTILOS](#) [MUSICA](#) [PARA LEER](#) [TU BOLSILLO](#) [VARIEDADES](#) [ZON@ VIP](#)

Cityvega 2010. Todos los derechos reservados

Diseño: Solución Inteligente