

# EL VIRUS DE LA VIH INDETECTABLE NO CONTAGIA

30 agost, 2023

Aquesta és una afirmació com un temple de gran. Les persones que pateixen el virus VIH, que molts encara l'anomenen erròniament la SIDA (quan aquest es un estadi de malaltia) no poden infectar a ningun ser humà si el tractament que porten ha arribat a fer-los indetectables.

Aquesta és una veritat científica que tothom hauria de saber

per no mantenir marginades a persones que han viscut una situació molt dura per la malaltia, i per l'exclusió social que han patit injustament.

Passem a relatar-un article publicat a la revista "Viure en positiu" titulat "Són necessaris referents per acabar amb l'estigma que pateixen les persones amb VIH" elaborat per Maria Cruz Otero García.

Si hi ha un fet indiscutible i provat són els beneficis que aporta la pràctica periòdica de exercici. L'esport proporcionen un benestar físic, social i mental a tot el que lo practica, independentment de la seva edat, gènere o condició física. Com no pot ser d'altra forma, també ho es per les persones amb VIH.

Pablo Santaella juga a rugbi al club madrileny de Titanes, un equip format per persones de diferents edats, sexe i orientació sexual. Pablo, persona amb VIH, va arribar a l'equip d'un forma casual. "Vaig conèixer a un dels components del club en una reunió i em va parlar de les seves característiques inclusives. En va animar a que fossi i coneixes a l'equip, ja que en aquest moment anaven a celebrar una jornada de portes obertes. Fa dos anys formo part de Titanes. La meva experiència va ser molt positiva. Em sento arropat, més vital, formant part d'aquesta família o comunitat, la qual cosa m'ha ajudat molt. Des del punt de vista d'una persona amb VIH, penso que he donat un pas endavant. Al principi tenia un poc de por perquè el que practico es un esport de contacte, en el qual es poden donar situacions de fricció i fins tot sagnat. Saber que la transmissió no és possible quan estàs tractat i el virus és indetectable m'ha tret la por".

Daniel Naranjo, president del Madrid Titanes, que promou el respecte i la companyia en un entorn esportiu inclusiu, assegura que Titanes té entre els seus jugadors a persones amb VIH, i alguns dels valors que problema aquest equip són la

prevenció i des estigmatització d'aquesta infecció. Naranjo destaca el positiu de la pràctica de l'esport en l'equip . "Tot el món té un forat i es percebi l'empatia i pertinència a un grup, en un ambient familiar que aporta una calma mental", assegura.

Titanes és un clar exemple de la importància de la normalització social del VIH. Daniel explica que "Hem de seguir lluitant perquè hi hagi més referents, i l'esport forma part de l'autocura i de la normalització. També és un espai segur, en el que pots, comportar una activitat sense sentir-te assenyalat i amb un efecte sanador".

"Si tot el món tingues un amic amb VIH visible, molta part de l'estigma s'acabaria.

A Pablo li van detectar VIH als 19 anys, vivia amb la seva família i ho va compartir amb els seus amics i familiars immediatament. Però segueix existint estigma associat a la infecció per VIH. Daniel assegura que 'la ment de la gent s'ha quedat als inicis de la infecció, quan en els anys 80 les persones amb VIH desenvolupaven sida, no existeixin tractament contra ell i estaven complementades.

Actualment, si una persona està correctament tractada amb antiretrovirals, el virus no es detecta a la seva sang, i és com conviure amb qualsevol altra condicionant crònic"

Si el virus és indetectable no es transmet. Per tractar el virus, fa falta saber qui està contagiada, i per això és necessari, sobretot les persones de risc, es facin les proves del virus del VIH. Si tens el virus quan abans ho sàpigues abans seràs indetectable amb els nous tractaments antiretrovirals.