

Estilos de vida saudables e VIH

O VIH é un dos maiores problemas de saúde pública do mundo. Calcúlase que uns 29,8 millóns de persoas estaban recibindo tratamento contra o VIH en 2022. Grazas á accesibilidade aos tratamentos antirretrovirais, as persoas con VIH viven máis tempo e con mellor calidade de vida¹; non obstante, a longo prazo, a propia enfermidade e o tratamento teñen efectos sobre o paciente en forma de comorbilidades e limitación das súas capacidades funcionais². Nestes aspectos, a actividade física pode contribuír a diminuír o risco cardiovascular e mellorar a saúde mental e as capacidades funcionais destes pacientes. Entre as actividades recomendadas, destacan as de carácter aeróbico e de intensidade moderada como camiñar, correr, remar 2-3 veces por semana en sesións de máis de 20 minutos, actividades de forza que impliquen grandes grupos musculares (cuádriceps, isquiotibiais, pectorais...) e actividades grupais supervisadas que promovan a socialización e as melloras físicas³.

Na **asociación CASCO** (Comité AntiSIDA da Coruña) trabállase a prevención do VIH/SIDA dende diferentes enfoques: piso de acollida para persoas en risco de exclusión social, piso de acollida para enfermos de VIH/SIDA, centro de atención social continuada, centro de atención socio-afectiva "Sexpoint" e organización de eventos deportivos para a poboación xeral como a I edición da Carreira Costa Ártabra (12/03/2023) e a II edición da Carreira Costa Ártabra (21/04/2024).

A asociación participa nun programa que engloba os ámbitos médico, social e deportivo, no que colabora co Club Deportivo Boxfit e coa unidade de VIH do Complexo Hospitalario Universitario de A Coruña (CHUAC) e no que participa un grupo de traballo multidisciplinar formado por:

- 1.- Unidade de Enfermidades Infecciosas.
- 2.- Servizo de Farmacia Hospitalaria: responsables da optimización de procesos en Farmacia e obtención e avaliación de PROMs e PREMs, deseño de alarmas relacionadas con fármacos.
- 3.- Dirección Asistencial da área Sanitaria da Coruña e Cee:. Responsables de implementación, política de calidade e difusión.
- 4.- Servizo de Informática do CHUAC: responsables do desenvolvemento informático e a súa avaliación.
- 6.- Traballo Social.
- 7.- Comité Antisida da Coruña (CASCO): Protocolización de asistencia a problemática social e formación e vehiculización de persoas con ITS.
- 8.- Asociación Boxfit: Deseño de protocolos de actividade física para cada perfil.

Este programa busca fomentar hábitos de vida saudables, mellorar a condición física e a autoestima, e enriquecer as relacións individuais e colectivas mediante actividades lúdico-educativas que fomenten o traballo en equipo. Ademais, pretende mellorar a organización do seguimento asistencial dos pacientes con VIH, facendo un seguimento e avaliación da actividade para mellorar a eficiencia, redundando nun aforro económico e na posibilidade de dedicar máis recursos aos pacientes que máis o precisan. Para levar a cabo todos estes obxectivos realízanse actividades como funcional training, ximnasia de mantemento, atletismo, carreiras populares, sendeirismo, fútbol, tenis ou natación.

Bibliografía

1. Organización Mundial de la Salud. 10 datos sobre el VIH/sida [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 2022. [Consultado 2023 Nov 2]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/hiv-aids>
2. Martin K, Naclerio F, Karsten B, Vera JH. Physical activity and quality of life in people living with HIV. AIDS Care. 2019 May;31(5):589–598.
3. González-Peris M, Peirau X, Roure E, Violán M. Guía de prescripció d'exercici físic per a la salut. 2a ed. Barcelona: Generalitat de Catalunya; 2022. Disponible en: https://salutpublica.gencat.cat/web/.content/minisite/aspcat/promocio_salut/activitat_fisica/publicacio

Comité AntiSIDA da Coruña

CASCO Coruña 

II Costa Artabra 2024 