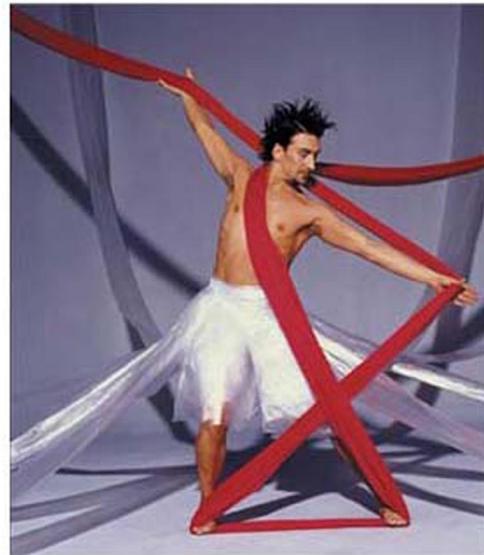


## Poblaciones especiales en el deporte: EL ATLETA CON SIDA

El virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) infecta a las células del aparato inmunológico llamadas CD4. Se reproduce dentro de ellas y las mata. Lo anterior disminuye la función del sistema inmune que a su vez permite el desarrollo de infecciones oportunistas y ciertas enfermedades malignas.

### EFFECTOS DEL EJERCICIO EN ATLETAS VIH POSITIVOS

- Se ha demostrado mejoría en la respuesta inmune con ejercicio moderado. En este tipo de pacientes existen incrementos en los niveles de células CD4 originados por ejercicio aeróbico. Psicológicamente disminuye en ellos los niveles de ansiedad y tensión. Sin embargo, el ejercicio intenso abate la capacidad para movilizar algunos tipos de glóbulos blancos como los neutrófilos (esto se ha observado en respuesta a una hora de ejercicio con una intensidad del 75% del VO<sub>2</sub>max).
- El entrenamiento con pesos puede elevar la fuerza y el volumen muscular, por lo tanto mitiga la atrofia del músculo vinculada al SIDA.
- Puede existir una disminución en la capacidad muscular de consumo de oxígeno (VO<sub>2</sub>max) por desacondicionamiento, lo cual puede ser reversible con entrenamiento aeróbico. Esta misma disminución podría estar presente por la anemia vinculada al síndrome o al empleo de antivirales. Desde el punto de vista pulmonar, las infecciones oportunistas pueden generar efectos ventilatorios restrictivos.



### RECOMENDACIONES SOBRE ACTIVIDAD FÍSICA Y SIDA

- En personas VIH positivos asintomáticos, estables y cardiológicamente sin enfermedad coronaria, se recomienda no caer en sobre-entrenamiento.
- Recomendamos ejercicio moderado (40-60% VO<sub>2</sub>max) o más intenso (60-80% VO<sub>2</sub>max) dependiendo de las preferencias y motivación del paciente. Tratando de uniformar una prescripción se sugiere 1hr/día, 3días/semana y períodos de 6-12 semanas.
- Aquellos individuos con síntomas de leves a moderados de la enfermedad, con cifras de células CD4 menores de 200, se deberán restringir las competencias, se vigilarán los esquemas de entrenamiento evitando ejercicios extenuantes siempre contemplando una supervisión médica.



**medycs  
sports**

CLÍNICA DE MEDICINA DEL DEPORTE Y REHABILITACIÓN

## RIESGOS DE TRANSMISIÓN

- Dentro del ámbito deportivo no se tienen reportes fehacientes de transmisión durante una competencia. Evidentemente el riesgo de una lesión y muerte son más grandes que el riesgo de contagio por VIH. Las condiciones para que el virus contenido en sangre contaminada se transmita durante un evento deportivo son: tanto que el atleta infectado presente heridas sangrantes y a su vez esta sangre, mantenga contacto prolongado con heridas o con las mucosas del atleta sano. Los atletas se encuentran más en riesgo fuera del ámbito deportivo que dentro del mismo a través de: el contacto sexual, compartir agujas cuando emplean medicamentos, la aplicación de tatuajes o la colocación de aretes en el cuerpo. En virtud de lo anterior no se acepta solicitar indiscriminadamente pruebas de VIH, las cuales siempre deberán ser bajo la decisión personal y confidencial del atleta. Este a su vez, conjuntamente con su entrenador y médico responsable deberán evaluar las perspectivas de su desempeño y el carácter ético de participar en deportes de contacto con riesgos altos para sangrado como el boxeo y la lucha.

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN

1. Los atletas con heridas cutáneas potencialmente infectadas deberán cubrirse en forma segura con vendajes y apósitos plásticos antes y durante la competencia.
2. Los atletas que participan en deportes donde se desarrolla en forma frecuente el contacto piel con piel (lucha) deberán de excluirse de las competencias o entrenamientos cuando sus heridas sean potencialmente contagiosas por su carácter agudo y no exista la posibilidad de cubrirlas en forma segura.
3. Entrenadores, personal de salud y árbitros deberán emplear guantes cuando mantengan contacto con atletas que se encuentran sangrando.
4. La sangre seca sobre uniformes o el equipo no constituye un riesgo (deberán asearse con ciclos normales de limpieza y lavado). Sin embargo, si esta se encuentra fresca se recomienda manejar la herida y efectuar el cambio de ambos elementos.
5. Se deberán reforzar o incrementar las penalizaciones sobre reglas que prohíban actos como el morder, pelear o incurrir en prácticas no deportivas que puedan generar heridas o el contacto con sangre.