



HIV E BENESSERE: PRENDERSI CURA DI SÉ A 360°

La terapia antiretrovirale (ART) migliora gli esiti di salute delle persone che vivono con HIV ed evita la trasmissione del virus; tuttavia, una cura olistica va oltre la sola terapia farmacologica¹. Affinchè le persone che vivono con HIV abbiano una vita piena, e non solo sopravvivano, devono essere presenti altre componenti del percorso di gestione dell'HIV, come un ambiente clinico senza pregiudizi, il supporto tra pari e il counselling, una gestione ben coordinata tra le discipline specialistiche, e una comunicazione di qualità con i propri medici¹.

Se vivi con HIV pensa al tuo...

...BENESSERE FISICO

- **Aderenza alla terapia:** l'aderenza alla terapia antiretrovirale è determinante per la soppressione virologica². Attenendoti scrupolosamente alla terapia puoi evitare la resistenza ai farmaci, rallentare la progressione dell'HIV e ridurre l'occorrenza di infezioni opportunistiche, oltre che la mortalità².
- **Stile di vita:** il counselling relativo ad alimentazione e attività fisica è raccomandato per tutti gli individui³. Gli adulti che aderiscono alle linee guida che promuovono una dieta sana e l'attività fisica hanno tassi più bassi di morbilità e mortalità cardiovascolare rispetto a quelli che non lo fanno. Negli adulti con fattori di rischio cardiovascolare, gli interventi di counselling hanno un moderato beneficio nella prevenzione delle malattie cardiovascolari. Il più importante tra gli interventi di stili di vita è la raccomandazione di smettere di fumare. Infatti, i benefici includono la riduzione del rischio di malattie legate al fumo, nonché il rallentamento della loro progressione, e l'aumento della speranza di vita di una media di 10 anni³.
- **Prevenzione di co-infezioni:** informati con il tuo medico sulle vaccinazioni raccomandate per te e su altre misure profilattiche che riducono il rischio di acquisire altre malattie infettive. In particolare, ricorda che il vaccino contro l'influenza è raccomandato ogni anno³.

...BENESSERE PSICOLOGICO

- **Gestione dello stigma HIV:** le esperienze contemporanee di stigma HIV nelle persone che vivono con HIV sono caratterizzate soprattutto dalla percezione anticipata di discriminazione e dallo stigma interiorizzato (o auto-stigma)⁴. Uno dei modi per affrontare lo stigma è cercare supporto sociale e tra pari. Il supporto tra pari può migliorare la salute psicologica e il benessere, promuovere l'aderenza e l'auto-gestione nella terapia, e ridurre lo stigma percepito e interiorizzato. Inoltre, poiché la stigmatizzazione pubblica influenza l'auto-stigma, il supporto sociale più in generale può evitare che le persone che vivono con l'HIV interiorizzino credenze negative⁴.
- **Salute mentale:** una prevalenza più alta di depressione è riferita in persone con HIV attorno al 20-40%, rispetto al 7% nella popolazione generale. I disturbi depressivi sono spesso associati a un'ansia significativa e a uno scarso benessere generale³. Parlane col tuo medico.
- **Gestione della terapia:** meno di una persona su cinque che vive con HIV è pienamente soddisfatta della gestione dell'infezione e dei farmaci che assume, mentre più di 4 persone su 5 percepiscono delle mancanze nella modalità di gestione dell'infezione o nella terapia ricevuta¹. È possibile gestire l'infezione con un approccio più centrato sul paziente, su misura per te, e migliorare la tua qualità di vita⁵.

...BENESSERE SOCIALE

- **Supporto relazionale:** un approccio multidisciplinare alla tua cura può coinvolgere medici, infermieri, farmacisti e, se necessario, psicologi o assistenti sociali¹.
- **Sessualità e intimità:** non si corre alcun rischio nel vivere insieme a persone con HIV ed è possibile avere una relazione di coppia senza rischi⁶. In particolare, non si corre rischio di contrarre l'HIV se si hanno rapporti sessuali non protetti con una persona con HIV in terapia antiretrovirale efficace, con carica virale nel sangue stabilmente non rilevabile da almeno sei mesi (U=U, Undetectable = Untransmittable). Le persone con HIV con carica virale persistentemente negativa possono oggi avere figli in modo naturale senza rischi per il/la partner e per il nascituro⁶.
- **Diritti e risorse:** la Legge n.135/1990, agli articoli 5 e 6, prevede disposizioni specifiche, volte a garantire l'anonimato nella rilevazione dell' infezione da HIV e il divieto di svolgere indagini volte ad accertare lo stato di positività per HIV dei dipendenti da parte di datori di lavoro per l'instaurazione di un rapporto di lavoro, al fine di evitare discriminazioni nonché violazioni di riservatezza sullo stato di positività per HIV⁶. Una sentenza della Corte Costituzionale (sentenza n. 218 del 1994) ha parzialmente modificato l'art.5 della Legge 135 con riferimento alla possibilità di procedere ad un accertamento dell'infezione da HIV nel caso di attività che comportino rischi per terzi, nell'ambito delle professioni sanitarie o di sicurezza da valutare volta per volta e che comunque non indicano una inidoneità assoluta alla professione⁶.

Per maggiori informazioni, consulta le FAQ redatte dal Ministero della Salute⁶.

BIBLIOGRAFIA

1. de los Rios, Patricia et al. "Treatment aspirations and attitudes towards innovative medications among people living with HIV in 25 countries". Population Medicine. vol. 2 no. July (2020): 23. doi:10.18332/popmed/124781.
2. Chen Wel-Ti, et al. "Engagement with Health Care Providers Affects Self- Efficacy, Self-Esteem, Medication Adherence and Quality of Life in People Living with HIV". Journal of AIDS and Clinical Research. Nov 1;4(11) (2013): 256. doi: 10.4172/2155-6113.1000256.
3. EACS Guidelines version 12.1, November 2024
4. Lazarus, Jeffrey V et al. "Long-term success for people living with HIV: A framework to guide practice." HIV medicine vol. 24 Suppl 2 (2023): 8-19. doi:10.1111/hiv.13460
5. Cingolani, Antonella et al. "Correlates of Treatment and Disease Burden in People Living with HIV (PLHIV) in Italy." Journal of clinical medicine vol. 11,2 (2022): 471. doi:10.3390/jcm11020471
6. Ministero della Salute, FAQ-HIV e AIDS (accessibile al link https://www.salute.gov.it/portale/p5_1_1.jsp?faqArea=aids&id=221&lingua=italiano)