

Tratamiento, vivir bien, vivir largo, vivir sin miedo

18.8.2026 - | CESIDA

El tratamiento del VIH es uno de los mayores triunfos científicos de los últimos treinta años. En apenas tres décadas, la infección pasó de ser una sentencia de muerte a una enfermedad crónica controlable. Hoy, las terapias antirretrovirales permiten a las personas con VIH tener una esperanza de vida similar a la de la población general.

Pero la historia no termina ahí. La nueva frontera ya no es solo médica sino vital: vivir más y, sobre todo, vivir mejor.

El principio indetectable = intransmisible ha transformado la atención clínica y la percepción social del VIH. Para Pepe García, esta evidencia científica ha sido “una afirmación liberadora que empodera a las personas con VIH, les permite vivir sin miedo ni culpa y contribuye a reducir el estigma social”.

Sin embargo, advierte que aún persisten resistencias dentro del propio sistema sanitario. Las consultas especializadas son, en general, espacios seguros, pero ese conocimiento no siempre se extiende a toda la comunidad sanitaria. “Nuestros pacientes están envejeciendo, y cada vez más profesionales de distintas áreas intervienen en su atención. Si el estigma actúa como barrera en alguno de esos puntos, la calidad de vida se resiente”, señala. Integrar el mensaje de I=I en la formación y la práctica cotidiana sigue siendo una deuda pendiente.

Roser Font lo confirma desde su experiencia asistencial: aunque el mensaje ha calado entre los equipos especializados, “todavía no ha penetrado plenamente en la sociedad”. Muchas personas con VIH siguen viviendo con miedo a revelar su condición o prefieren decir que están bajo tratamiento preventivo antes que explicar su indetectabilidad. Ese autoestigma, alimentado por el desconocimiento, limita la libertad y deteriora el bienestar emocional.

“Antes, toda la relación médico-paciente giraba en torno a la supervivencia. Hoy, hablamos de calidad de vida, salud mental, sexualidad y envejecimiento”, explica Font. Ese cambio de paradigma —del control clínico al bienestar integral— es uno de los grandes logros de la medicina moderna del VIH.

Lee la noticia completa en eresvihda.es

<https://cesida.org/blog/noticias/tratamiento-vivir-bien-vivir-largo-vivir-sin-miedo>