



CHOOSE
YOU
= LA SCELTA SEI TU



CHOOSE **PROTECTION**

*Proteggere la propria
vita, conquistare
il proprio futuro*

Indice



La scelta di proteggersi. Perché “Choose Protection”? 2



Prevenzione e consapevolezza. Oltre l'HIV 4



Aderenza e barriera genetica. Proteggersi dalle resistenze 5



Il valore del dialogo. Medici, associazioni e supporto fra pari 6



5 Tips pratici per una protezione consapevole 8



La scelta di proteggersi. Perché “Choose Protection”?

Negli ultimi decenni, il volto dell’HIV è cambiato: grazie ai progressi nelle terapie, l’infezione è oggi considerata una malattia cronica. L’aspettativa di vita delle persone HIV positive che ricevono un trattamento ottimale si avvicina a quella osservata nella popolazione non infetta.¹ Un tempo che puoi vivere pienamente, seguendo i tuoi desideri e le tue ambizioni.

L’innovazione ha infatti cambiato la storia naturale dell’infezione e ridefinito concetti come benessere e prevenzione: il passaggio da patologia acuta a malattia cronica fa sì che sia tu a dover scegliere attivamente come meglio gestire gli aspetti fisici, psicologici e sociali della tua vita e quindi come mantenerti in salute.²

Da dove cominciare?

La salute sessuale ha un ruolo centrale nel benessere della persona. Spesso, a seguito della diagnosi, può essere difficile vivere serenamente l’affettività. Oggi però la scienza ha cambiato le persone con HIV che assumono una terapia efficace: se si raggiunge una carica virale non rilevabile (*undetectable*) nel sangue, non possono trasmettere (*untransmittable*) il virus attraverso i rapporti sessuali.³ Il concetto scientifico di U=U (*Undetectable = Untransmittable*) deve essere la base per una nuova consapevolezza ed è una strategia di prevenzione contro la diffusione del virus.



Ma non esiste solo l’HIV: chi ha ricevuto una diagnosi deve proteggersi anche dalle altre infezioni sessualmente trasmissibili (IST) – come clamidia, sifilide e gonorrea. La presenza di una di queste condizioni aumenta il rischio di trasmettere l’HIV. Per questo è importante:⁴

* Scegliere pratiche sessuali più sicure:

- usa il preservativo correttamente ogni volta che hai rapporti sessuali
- limita il numero di partner con cui hai rapporti sessuali
- non bere alcolici né assumere droghe prima e durante i rapporti sessuali
- chiedi alle persone con cui hai rapporti sessuali di sottoporsi regolarmente a test

* Vaccinarsi

contro alcune IST sono disponibili dei vaccini, per esempio l’HPV e il virus dell’epatite B. Sono disponibili vaccini anche per altre infezioni che potrebbero diffondersi durante uno stretto contatto fisico, come il mpox. Parla con un medico per saperne di più

* Testarsi regolarmente

sebbene i test non possano prevenire le IST, se hai rapporti sessuali regolari con più di un partner, è bene che tu ti sottoponga regolarmente a test: è il modo migliore per identificare e trattare queste infezioni prima che progrediscano in una condizione più grave

1. Deeks SG, Lewin SR, Havlir DV. The end of AIDS: HIV infection as a chronic disease. *Lancet*. 2013;382(9903):1525-1533. doi:10.1016/S0140-6736(13)61809-7 2. Swendeman D, Ingram BL, Rotheram-Borus MJ. Common elements in self-management of HIV and other chronic illnesses: an integrative framework. *AIDS Care*. 2009;21(10):1321-1334. doi:10.1080/09540120902803158 3. Broyles, Laura N et al. “The risk of sexual transmission of HIV in individuals with low-level HIV viraemia: a systematic review.” *Lancet* (London, England) vol. 402,10400 (2023): 464-471. doi:10.1016/S0140-6736(23)00877-2

3. Broyles, Laura N et al. “The risk of sexual transmission of HIV in individuals with low-level HIV viraemia: a systematic review.” *Lancet* (London, England) vol. 402,10400 (2023): 464-471. doi:10.1016/S0140-6736(23)00877-2. 4. NIH, HIV and Opportunistic Infections, Coinfections, and Conditions. <https://hivinfo.nih.gov/understanding-hiv/fact-sheets/hiv-and-sexually-transmitted-infections-stis> Ultimo accesso giugno 2026



Prevenzione e consapevolezza. Oltre l'HIV

La terapia antiretrovirale (ART) ha aumentato la sopravvivenza nelle persone con HIV, determinando un numero crescente di over 50. Una popolazione per cui fare prevenzione significa:

- ✱ **Gestire le comorbidità legate all'età**
le persone che invecchiano con l'HIV affrontano un rischio maggiore di malattie cardiovascolari, diabete e malattie ossee o renali. Eventuali terapie per patologie legate all'età devono essere coordinate con quelle anti-HIV per evitare interazioni tra farmaci⁵
- ✱ **Proteggersi attivamente**
è bene discutere con il proprio medico dell'opportunità di eseguire le vaccinazioni contro le principali infezioni, come influenza, polmoniti, fuoco di Sant'Antonio⁶
- ✱ **Curare la salute cognitiva e mentale**
il declino cognitivo legato all'età può verificarsi più rapidamente nelle persone con HIV. Lo screening regolare per i problemi di memoria e il supporto per la salute mentale sono fondamentali per il benessere a lungo termine⁷

5. Panel on Antiretroviral Guidelines for Adults and Adolescents. Guidelines for the Use of Antiretroviral Agents in Adults and Adolescents With HIV. Department of Health and Human Services. <https://clinicalinfo.hiv.gov/en/guidelines/hiv-clinical-guidelines-adult-and-adolescent-arv/whats-new> Ultimo accesso giugno 2026 6. Dunlevy HA, Johnson SC. Routine and Special Vaccinations in People With HIV. *Top Antivir Med.* 2024;32(2):411-419. 7. Elendu C, Aguocha CM, Okeke CV, Okoro CB, Peterson JC. HIV-related neurocognitive disorders: Diagnosis, Treatment, and Mental Health Implications: A Review. *Medicine (Baltimore).* 2023;102(43):e35652. doi:10.1097/MD.00000000000035652 8. NIH, HIV Treatment as Prevention <https://www.hiv.gov/hiv-basics/hiv-prevention/using-hiv-medication-to-reduce-risk/hiv-treatment-as-prevention> ultimo accesso giugno 2026 9. Survey condotta da Gilead Sciences sulle persone afferenti alle Associazioni di Pazienti patrocinanti della campagna Choose You = La scelta sei Tu. 10. Shuter J. Forgiveness of non-adherence to HIV-1 antiretroviral therapy. *J Antimicrob Chemother.* 2008;61(4):769-773. doi:10.1093/jac/dkn020 11. Lubner AD. Genetic barriers to resistance and impact on clinical response. *J Int AIDS Soc.* 2005;7(3):69. Published 2005 Jul 7. doi:10.1186/1758-2652-7-3-69



Aderenza e barriera genetica. Proteggersi dalle resistenze

Se la prevenzione protegge dagli attacchi esterni, l'aderenza alla terapia protegge la stabilità della salute dall'interno.⁸

Oltre il 60% degli intervistati non si è mai confrontato con il medico sulle resistenze.⁹

Per capire perché e sentirsi parte attiva nella gestione della propria salute è importante comprendere alcuni concetti^{10,11}

- ✱ **Fuga del virus.** Quando si assume il farmaco in modo irregolare, il virus può riuscire a sfuggire al controllo farmacologico
- ✱ **Resistenza.** Trovandosi esposto a concentrazioni insufficienti di medicinale, l'HIV può mutare e non essere più sensibile a quella specifica opzione terapeutica
- ✱ **Barriera genetica.** Numero e caratteristiche delle mutazioni necessarie affinché il virus sviluppi resistenza
- ✱ **Perdonanza.** Capacità di una terapia di mantenere il controllo del virus anche se qualche dose viene dimenticata o assunta in ritardo

Una terapia ad alta barriera genetica può tollerare occasionali dimenticanze, riducendo il rischio di sviluppare resistenze. Tuttavia, una buona aderenza terapeutica resta essenziale per garantire una soppressione virologica duratura e il massimo beneficio clinico.

Il 57% degli intervistati non conosce il significato di "barriera genetica".⁹

Parlane apertamente con il tuo medico per valutare la terapia più idonea al tuo stile di vita.



Il valore del dialogo. Medici, associazioni e supporto fra pari

- * Il successo terapeutico a lungo termine poggia stabilmente su un'alleanza a due canali: il rapporto di fiducia clinica con il medico e il confronto fra pari
- * Accanto alla figura medica si colloca il pilastro insostituibile delle associazioni di pazienti e dei peer (operatori alla pari). Il supporto tra pari offre una sussidiarietà orizzontale preziosa

L'infettivologo riveste un ruolo centrale: spesso accompagna la persona con HIV per molto tempo lungo il percorso e ne conosce la storia. È importante stabilire un rapporto di fiducia: non avere paura di domandare, di cercare la spiegazione di concetti come le resistenze o di chiedere perché è fondamentale eseguire degli esami periodici. Domandando e capendo ti potrai emancipare (*empowerment*) e curare meglio¹²



Domandare, confrontarsi, farsi forza e consolarsi sono tutte attività che si possono fare insieme a persone che condividono la tua stessa esperienza. Nelle associazioni di persone con HIV potrai trovare:

- * **Spazio d'ascolto protetto**
consente di porre quelle domande intime o quotidiane che a volte si ha timore di rivolgere in ambulatorio
- * **Condivisione delle esperienze**
aiuta a metabolizzare una nuova diagnosi
- * **Accessibilità multicanale**
le reti di supporto oggi abbattano le distanze geografiche, offrendo vicinanza anche a chi risiede in piccoli centri attraverso teleconsulti, incontri su Zoom e interazioni via social network



- ✱ **Combatti le paure con l'informazione**
la conoscenza scientifica è il miglior antidoto contro fake news e stigma
- ✱ **Parla al tuo medico senza timori**
esistono diverse opzioni terapeutiche e la cura può essere modificata e “cucita” su misura per te
- ✱ **Monitora il tuo stato di salute**
se noti l'insorgenza di nuovi sintomi, potresti aver sviluppato delle resistenze alla terapia
- ✱ **Previene a 360°**
non limitarti al monitoraggio dell'HIV: fai screening anche per clamidia, sifilide e gonorrea e valuta con gli specialisti strumenti come PrEP o DoxyPEP
- ✱ **Non isolarti**
non vivere la condizione clinica come un fardello solitario. Rivolgiti alle Associazioni: l'aiuto reciproco guida verso il successo a lungo termine

**Scrivi qui i tuoi buoni propositi
per scegliere te stesso**

Segnalazione degli effetti indesiderati

Se manifesta un qualsiasi effetto indesiderato da medicinale lo comunichi al suo medico. Può inoltre segnalare gli effetti indesiderati direttamente tramite il sistema nazionale di segnalazione: <http://www.aifa.gov.it/content/segnalazioni-reazioni-avverse>.

Segnalando gli effetti indesiderati lei può contribuire a fornire maggiori informazioni sulla sicurezza dei medicinali. Gli effetti indesiderati possono anche essere segnalati direttamente a Gilead attraverso il sito: <https://public.gsir.gilead.com/>

Materiale informativo fornito da Gilead Sciences al medico curante a supporto della comunicazione con il paziente.