



CONSIDERACIONES DEL REGRESO AL ENTRENAMIENTO POSTERIOR A COVID 19

18 de mayo de 2020 v 1.0
Viridiana D. Silva Quiroz
Jefe médico de COM



CENTRO DE MEDICINA Y CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE
"DR. JACQUES ROGGE"

La información en este documento no pretende ni implica ser un sustituto de Asesoramiento médico profesional, diagnóstico o tratamiento. Todo el contenido, incluido el texto, gráficos, imágenes e información, se proporcionan con fines informativos generales solamente. El conocimiento y las circunstancias en torno a COVID-19 cambian constantemente y, como tal, el COM no representa y no asume ninguna responsabilidad por la precisión de esta información. Además, se debe buscar consejo de profesionales médicos y/o funcionarios de salud pública si se tienen preguntas sobre su regreso al entrenamiento y la competencia.

Preámbulo: el COM se dedica a proteger la salud y la seguridad del equipo de México. El propósito de este documento es proporcionar a atletas, entrenadores y organizaciones deportivas (incluyendo Federaciones Nacionales, Institutos del Deporte e Instituciones Federales) información que puedan usar para ayudarlos a desarrollar programas de capacitación para su regreso al entrenamiento en el contexto de COVID-19. Como una guía que puede ser utilizada por diversos deportes como el tiro con arco y la lucha estilo libre en diferentes instalaciones deportivas o estados del país con recursos económicos muy variables.

Este documento no puede ser prescriptivo; más bien, debe provocar una reflexión entre atletas, entrenadores y personal de salud, que utilizarán para crear su propio plan de retorno único de entrenamiento específico para su situación. Muchas de las recomendaciones se basan en reglas y regulaciones establecidas por las autoridades de salud pública, que serán diferentes en todo el país. Además de los desafíos logísticos de volver al entrenamiento después de COVID-19, también hay consideraciones éticas y sociales que están más allá del alcance de este documento. Estos incluyen, pero no se limitan a:

- ¿Cuándo la tasa de transmisión comunitaria de COVID-19 y, por lo tanto, el riesgo de infección, es lo suficientemente baja podrá permitir el entrenamiento grupal o el uso de equipo deportivo?
- ¿Las pruebas actuales de COVID-19 o serología viral tienen suficiente precisión, suficiente información y tiene evidencia científica adecuada para limitar el riesgo de la infección por COVID-19 entre los participantes del entrenamiento en grupo?
- ¿Es apropiado usar pruebas atléticas cuando hay escasez de pruebas para aquellos que están enfermos?
- ¿Puede ordenar pruebas al atleta para entrenar con un grupo?
- ¿Es apropiado que los atletas, entrenadores o el personal usen equipo de protección personal (PPE) destinado al personal médico cuando hay una escasez mundial de PPE?
- ¿Se debe o se puede restringir a los atletas para que participen en la práctica deportiva si llegan de una localidad con transmisión comunitaria activa de COVID-19?

Finalmente, aunque los jóvenes y sanos tienden a tener casos menos graves de COVID-19, cada caso de esta enfermedad puede alterar potencialmente la vida o llegar a ser mortal,



CENTRO DE MEDICINA Y CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE
“DR. JACQUES ROGGE”

particularmente en aquellos con factores de riesgo que pueden presentar nuestros atletas olímpicos o paralímpicos como asma, hipertensión, diabetes, enfermedad hepática, enfermedad renal, inmunosupresión o trastornos neurológicos que afectan la respiración. Hasta que COVID-19 sea erradicado, se desarrolle una vacuna o se encuentre una cura, no hay forma de eliminar por completo el riesgo de infección mortal. Esto siempre debe estar en su mente al diseñar su programa de regreso al entrenamiento.

REGRESO AL ENTRENAMIENTO POR FASES

FASE 1 “Semáforo Rojo”

Las autoridades de salud pública requieren que nos mantengamos en nuestro hogar, por lo que las instalaciones públicas y privadas de entrenamiento están cerradas.

- ✚ Las sesiones de entrenamiento deberán de ser individuales en casa utilizando su equipo propio.
- ✚ El entrenamiento se realiza virtualmente, no hay entrenadores u otros atletas presentes durante el entrenamiento.
- ✚ Protocolo de limpieza frecuente y riguroso del espacio y del equipo deportivo con desinfectante *usando equipo de protección personal (EPP) apropiado (p. ej., guantes, mascarilla, etc.) para evitar el contacto con superficies contaminadas y proteger contra las reacciones tóxicas asociadas a los productos de limpieza.
- ✚ Solo salga de su casa por trabajo o actividades esenciales y siga las medidas de prevención públicas.

FASE 2 “Semáforo Naranja”

Cuando las autoridades de salud pública levantan el requisito de mantenernos en el hogar, pero continúan las actividades grupales prohibidas y las instalaciones públicas y privadas de entrenamiento permanecen cerradas.

- ✚ Las sesiones de entrenamiento individual en el hogar o afuera (manteniendo el distanciamiento social) usando su propio equipo.
- ✚ El entrenamiento ocurre virtualmente, no hay entrenadores u otros atletas presentes durante el entrenamiento.
- ✚ El protocolo de limpieza frecuente y riguroso del espacio habitable y del equipo deportivo con desinfectante usando equipo de protección personal (EPP) apropiado (es decir, guantes, mascarilla, etc.) para evitar el contacto con superficies contaminadas y proteger contra las reacciones tóxicas asociadas a los productos de limpieza.
- ✚ Siga las medidas de prevención de infecciones cuando esté en público.

FASE 3 “Semáforo Amarillo”

Cuando las autoridades de salud pública permiten actividades en grupos pequeños (<10 personas), pero las instalaciones públicas o privadas de entrenamiento permanecen



CENTRO DE MEDICINA Y CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE
“DR. JACQUES ROGGE”

cerradas. Los criterios para participar en sesiones de entrenamiento grupal (incluye atletas, entrenadores y personal multidisciplinario).

- ✚ No hay signos o síntomas de COVID-19 en los últimos 14 días. Si la persona ha tenido un caso de COVID-19 documentado de infección, necesita una nota de su médico que indique está autorizando a participar en el entrenamiento.
- ✚ Vive en el lugar de entrenamiento 14 días antes de comenzar el entrenamiento en equipo. Este requisito reduce el riesgo de introducir COVID-19 en el grupo de entrenamiento por alguien que este viajando desde una región diferente
- ✚ Ningún contacto cercano y sostenido con alguien que esté enfermo en los últimos 14 días antes de iniciar el entrenamiento grupal. Dado que los signos y síntomas de COVID-19 pueden ser síntomas bastante inespecíficos y no solo respiratorios. Se recomienda a los atletas no estén cerca o en contacto sostenido con cualquier persona que esté enferma, en los últimos 14 días previos a comenzar el entrenamiento en grupo. Este requisito reduce el riesgo de introducir COVID-19 en el grupo de entrenamiento por alguien que pueda tener COVID-19 pero aún no experimenta ningún síntoma.
- ✚ Criterios adicionales o alternativos que podrían utilizarse en función de avances en el conocimiento científico, disponibilidad de pruebas para atletas y recursos organizacionales.
 - Realizar dos pruebas negativas de COVID-19 separadas en 24 horas, dichas pruebas deben realizarse y tener los resultados disponibles antes de comenzar el entrenamiento grupal. Las pruebas tendrían que ser repetidas si el individuo: Tuvo contacto cercano y sostenido con alguien con infección documentada por COVID-19 o signos o síntomas desarrollados por infección de COVID-19.
 - Serología de coronavirus que demuestra infección previa (es decir, presencia de IgG), pero sin infección actual (es decir, falta de IgM). La prueba debe realizarse y los resultados deberán estar disponibles antes de comenzar el entrenamiento en grupo. Minimice los cambios en los participantes de grupos pequeños. Si un grupo de individuos vive juntos, considere asignarlos al mismo grupo pequeño para el entrenamiento. Todos los participantes deben autocontrolarse para detectar síntomas de COVID-19 dos veces al día. Si hay signos de síntomas de infección, el participante no debe asistir a la práctica, debe notificar a los entrenadores y al equipo multidisciplinario, debe comunicarse con el Servicio Médico o con su seguro médico.
- ✚ Los atletas deben registrar sus signos y síntomas (incluida la temperatura) en un registro en papel o electrónico que es supervisado por entrenadores o equipo multidisciplinario. Al llegar al entrenamiento, los entrenadores o el personal



CENTRO DE MEDICINA Y CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE
“DR. JACQUES ROGGE”

capacitado para ello, deben preguntar a cada atleta si están experimentando cualquier signo o síntoma de COVID-19 y tomando su temperatura.

- ✚ Si el atleta tiene signos o síntomas de COVID-19, deben ser enviado a casa o habitación, se le debe de indicar debe de contactar con su médico de cabecera o seguro médico.
- ✚ Las medidas de prevención de infecciones deben seguirse durante la práctica deportiva y en competencia.
- ✚ Asegúrese de que haya suministros adecuados para la prevención de infecciones en múltiples áreas específicas (p. ej., desinfectante de manos, pañuelos faciales, protección facial, etc.)
- ✚ Las sesiones de entrenamiento en grupos pequeños deben realizarse en un área donde se puede mantener el distanciamiento social.
- ✚ Los participantes deben usar su propio equipo y evitar tocarse con sus manos la cara u ojos.
- ✚ Si se usa una pelota (por ejemplo, basquetbol), asegúrese de que solo un jugador usará una región específica de la cancha y/o canasta a la vez, y la cancha de esa región debe limpiarse antes de que otro jugador use el balón en ese espacio para evitar la transmisión indirecta del balón.
- ✚ Use su propia botella de agua, toalla, productos de higiene personal (por ejemplo, jabón, desodorante, etc.)
- ✚ No realizar actividades que requieran contacto entre atletas directo (por ejemplo, lucha libre) o indirecto (por ejemplo, baloncesto).
- ✚ Programar protocolos de limpieza frecuente y riguroso de equipos con desinfectante antes, durante y después del entrenamiento con protección personal adecuada equipo (PPE) (p. ej., guantes, mascarilla, etc.) para evitar el contacto con superficies contaminadas y protección contra las reacciones tóxicas asociadas con los productos de limpieza.
- ✚ El entrenamiento puede ocurrir en el sitio, pero los entrenadores deben mantener el distanciamiento social de todos los participantes.

FASE 4 “Semáforo Verde”

Las autoridades de salud pública permiten la apertura de instalaciones públicas o privadas de entrenamiento, no hay una limitación en el tamaño del grupo. Los criterios para



CENTRO DE MEDICINA Y CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE
“DR. JACQUES ROGGE”

participar en sesiones de entrenamiento grupal (incluye atletas, entrenadores y personal multidisciplinario).

- ✚ No hay signos o síntomas de COVID-19 en los últimos 14 días. Si la persona ha tenido un caso de COVID-19 documentado por infección, necesitan una nota de su médico que indique está autorizando la participación en el entrenamiento.
- ✚ Vivir en el lugar de entrenamiento 14 días antes de comenzar el entrenamiento. Este requisito reduce el riesgo de introducir COVID-19 en el grupo de entrenamiento por alguien que se encuentre viajando desde una región diferente.
- ✚ Ningún contacto cercano y sostenido con alguien que esté enfermo en los últimos 14 días antes del inicio de entrenamiento grupal. Dado que los signos y síntomas de COVID-19 pueden ser síntomas bastante inespecíficos y no solo respiratorios, se recomienda que los atletas no estén cerca de un contacto sostenido o con cualquier persona que esté enferma en los últimos 14 días antes de comenzar el entrenamiento grupal. Este requisito reduce el riesgo de introducir COVID-19 en el equipo de entrenamiento por alguien que pueda tener COVID-19 pero aún no experimenta ningún síntoma. Los Criterios adicionales o alternativos que podrían utilizarse en función de avances en el conocimiento científico, disponibilidad de pruebas para atleta y los recursos organizacionales.
- ✚ Dos pruebas negativas de COVID-19 separadas en 24 horas. Las pruebas deben realizarse y los resultados deben estar disponibles antes de comenzar el entrenamiento grupal. Los exámenes deberán ser repetidos si el individuo tuvo contacto cercano y sostenido con alguien con infección documentada por COVID-19 o que haya presentado signos o síntomas desarrollados por infección de COVID-19.
- ✚ Serología de coronavirus que demuestra infección previa (es decir, presencia de IgG), pero sin infección actual (es decir, falta de IgM). La prueba debe realizarse y los resultados deben estar disponibles antes de comenzar el entrenamiento grupal. Si todos los participantes deben autocontrolarse para detectar síntomas de COVID-19 dos veces al día. Si hay signos de síntomas de infección, el participante no debe asistir a la práctica, debe notificar a los entrenadores y al equipo multidisciplinario para atención médica. Los atletas deben registrar los resultados de su autocontrol en un papel o registro electrónico que puede ser monitoreado por entrenadores o personal a cargo.
- ✚ Al llegar al entrenamiento, los entrenadores o el personal deben preguntar a cada atleta si están experimentando cualquier signo o síntoma de COVID-19 y tomando su temperatura. Si el atleta tiene signos o síntomas de COVID-19, deben ser enviado a casa o habitación e instruido para solicitar atención médica.



CENTRO DE MEDICINA Y CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE
“DR. JACQUES ROGGE”

- ✚ Continuar con las medidas estándar de prevención de infecciones (p. ej., lavado frecuente de manos, evitar tocarse la cara, cubrirse la boca al toser, etc.), pero el distanciamiento social ya no será necesario.
- ✚ Asegúrese de que haya suministros adecuados para la prevención de infecciones en múltiples áreas específicas (p. ej., desinfectante de manos, pañuelos faciales, caretas, gafas, etc.). Las sesiones de entrenamiento grupales de tamaño normal afuera y/o adentro de las instalaciones deportivas.
- ✚ Los participantes pueden usar el equipo del otro, pero el equipo debe ser limpiado entre uso si es posible. Continúe usando su propia botella de agua, toalla, productos de higiene personal (p. ej., jabón, desodorante, etc.).
- ✚ Las actividades con entrenamiento directo o indirecto pueden reanudarse. El programa / protocolo de limpieza frecuente y riguroso de equipos con desinfectante antes, durante y después del entrenamiento deben continuar incluyendo el uso equipo de protección personal (EPP) apropiado (p. ej., guantes, mascarilla, etc.) para evitar el contacto con superficies contaminadas y proteger contra las reacciones tóxicas asociado con productos de limpieza. El entrenador puede asistir al sitio de entrenamientos.

FASE 5

Se desarrolla una vacuna o cura para COVID-19

- ✚ Incorporar la vacuna COVID-19 en las vacunas estándar de atletas, entrenadores y personal multidisciplinario. Continúa la educación a atletas, entrenadores y personal sobre los signos y síntomas de infección. Si desarrollan signos y síntomas de infección, no deben asistir a la práctica, deben notificar a sus entrenadores y/o personal a cargo, y comunicarse con su equipo multidisciplinario para atención sanitaria.
- ✚ Continuar con las medidas estándar de prevención de infecciones (p. ej., lavado frecuente de manos, evite tocarse la cara, cúbrase la boca al toser, etc.). Continúe con el programa / protocolo de limpieza riguroso y frecuente del equipo con desinfectante antes, durante y después del entrenamiento

Si tiene comentarios o sugerencias para mejorar su contenido, comuníquese al siguiente correo con viridiana.silva@com.org.mx.

La limpieza de espacios habitables e instalaciones deportivas debe seguir realizándose de acuerdo a las recomendaciones de los CDC para limpieza y desinfección de instalaciones comunitarias. Zonas tocadas con frecuencia (p. Ej., Manijas de las puertas, interruptores, lámparas) deben limpiarse varias veces al día. El equipo de entrenamiento debe limpiarse con antisépticos antes del uso, entre el uso por diferentes atletas y después del uso. En



CENTRO DE MEDICINA Y CIENCIAS APLICADAS AL DEPORTE
“DR. JACQUES ROGGE”

En casa, la comida fresca debe lavarse cuidadosamente antes de comer. Lávese las manos antes de limpiar y/o comer alimentos. Los platos deberán lavarse a altas temperaturas, preferiblemente en lavavajillas.

La prueba COVID-19 está actualmente restringida en muchas regiones a personas hospitalizadas con signos y síntomas de infección por COVID-19. A medida que las pruebas se vuelven más disponibles y la demanda de las pruebas disminuyen, las pruebas probablemente estarán disponibles para la comunidad y/o individuos asintomáticos bajo la indicación de un médico. Se están desarrollando pruebas de serología viral, pero la mayoría no cuenta con la aprobación de COFEPRIS y la FDA. Además, actualmente se desconoce cuánta inmunidad tienen las personas con COVID-19 previo a la infección, lo que dificulta la interpretación de los resultados. Las pruebas y las pruebas serológicas de COVID-19 tienen un gasto asociado, que puede limitar la capacidad de realizar pruebas generalizadas de atletas.

Agradecimientos: me gustaría agradecer a la multitud de personas que proporcionaron sus comentarios e información al crear este documento. Pasó por una evolución significativa desde su inicio concepción al borrador final. Sin la ayuda de estas personas, este documento habría sido carente de hecho. Estoy seguro de que continuaré recibiendo comentarios, y como documento vivo, lo haré continúe actualizando el documento en función de estos comentarios y la nueva información a medida que se convierta disponible. Me gustaría agradecer de antemano a las personas por su atenta orientación para continuar mejorar este documento