

Recomendaciones de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED) y del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España (CGCOM) para la reincorporación al deporte de competición

Una vez iniciado el proceso de desescalada gradual de las medidas extraordinarias de restricción de la movilidad y del contacto social provocadas por la expansión de la pandemia por el COVID-19, que han llevado a autorizar la práctica de deporte profesional y federado, la Sociedad Española de Medicina del Deporte y el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España, quieren ofrecer recomendaciones genéricas para la reincorporación a la práctica deportiva en el deporte de competición.

La reincorporación a la práctica deportiva no se puede hacer de otra manera que desde el doble objetivo de la protección de la salud del deportista y, lo que es más importante, de la protección de la salud del conjunto de la sociedad, por lo que las recomendaciones de reincorporación deportiva no se pueden plantear más que contemplando estos dos principios inviolables.

Las medidas que se plantean son extensivas a todos los deportistas de nivel profesional y de competición, así como a todas las personas implicadas en su preparación (técnicos, directivos, personal sanitario y administrativo).

Las condiciones de reincorporación se basan en tres pilares fundamentales: control de la salud, mantenimiento de las distancias de seguridad y medidas higiénicas, pero el aspecto más importante es la responsabilidad de cada una de las personas de la entidad deportiva para cumplir fielmente con las indicaciones de prevención de la enfermedad.

1. Control de la salud, que se basa en las siguientes medidas:

a. Realización de test (PCR y anticuerpos) para averiguar el estado de la persona respecto de la enfermedad y decidir en consecuencia sobre la práctica deportiva.

b. Cumplimentación de una plantilla diaria, por parte del interesado, en la que anote temperatura, síntomas y tolerancia al entrenamiento realizado. La persona debe ser responsable de comunicar al servicio médico de la entidad deportiva cualquier signo de sospecha de la enfermedad, en cuyo caso no acudirá al próximo entrenamiento y esperará instrucciones del médico de la entidad deportiva.

c. Realización de un reconocimiento médico-deportivo, antes del reinicio de los entrenamientos, para comprobar el estado del deportista. Si el deportista no tiene problemas médicos, se le darán indicaciones al

preparador físico para que adapte el entrenamiento a la situación particular de cada deportista.

d. Realización de reconocimiento médico antes de cada sesión de entrenamiento en el que, como mínimo, se explorarán las funciones vitales, incluyendo frecuencia cardíaca y temperatura.

e. En caso de que el deportista o miembro de la entidad deportiva muestre signos sospechosos, habrá que remitirlo de inmediato al sistema de salud para su manejo adecuado.

f. La entidad deportiva deberá preparar un plan de confinamiento para los posibles casos de contagio.

2. Mantenimiento de la distancia de seguridad. El deporte se realiza en condiciones de esfuerzo físico que, en muchas ocasiones, puede ser de intensidad muy elevada. El germen se transmite por vía aérea, por lo que la ventilación de la persona es un aspecto fundamental a la hora de establecer las distancias de seguridad. En condiciones de reposo, un adulto moviliza 5-6 litros por minuto. En esfuerzo moderado e intenso, un deportista moviliza más de 180 litros por minuto y algunos, hasta 250, y lo hacen con mucha más fuerza de expulsión del aire espirado. Por ello, las distancias de seguridad se deben incrementar en función de ello, concretamente un corredor mantendrá una distancia de 5-6 metros con su precedente en carrera moderada y de 10 metros en carrera intensa. En los cruces y adelantamientos, la distancia de seguridad en sentido horizontal hay que aumentarla a 3 metros, y si lo que se hace es ciclismo, debe distanciarse 20 metros respecto al precedente, en velocidad media, y más de 30 en velocidad elevada.

3. Medidas higiénicas. Las medidas de higiene son un aspecto fundamental. Hay que extremar la limpieza de manos, no tocarse cara, ojos, ni nariz, no saludarse con contacto, toser en flexura de codo. Además, hay que tratar la ropa de entrenamiento con las medidas higiénicas adecuadas. Evitar el contacto de los elementos comunes (balones, pesas, etc.) y efectuar su limpieza y desinfección, etc.

Se recomienda el uso de mascarillas médicas o higiénicas, pero siguiendo escrupulosamente las instrucciones de uso, porque en caso contrario dan una falsa sensación de seguridad y además no sirven como prevención. No se aconsejan las mascarillas de filtrado porque impiden la respiración en esfuerzo.

Se está trabajando en una guía concreta y pormenorizada sobre todo el conjunto de medidas y su aplicación a diferentes tipos de deportes que estará disponible en breve y se difundirá convenientemente.

Madrid, 6 de mayo de 2020