



Recomendaciones generales para el regreso a Entrenamientos Post-COVID19

Mayo 2020

Comisión Medica - UANA



Este documento no sustituye la información brindada por sus autoridades sanitarias locales o las brindadas por la OMS.

La finalidad del documento es de orientación general para los deportes acuáticos.

Sumario

1. Orientaciones generales.

2. Consideraciones para retorno a entrenamiento

3. Cuidados en la piscina

4. Fuentes de Información para deportes acuáticos

5. Criterios para buscar consejo medico

6. Conclusiones

¿Que es el COVID-19?

Es una enfermedad infecciosa viral ocasionada por un nuevo CORONAVIRUS detectado en Diciembre 2019 por primera vez en humanos.



El nombre técnico del virus es SARS-COV-2 .
Produce tos seca, fiebre, dificultad para respirar.

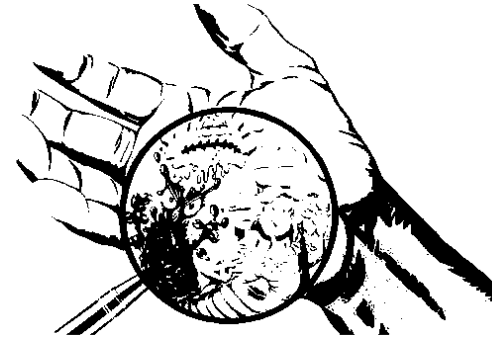


COrona**VI**rus **D**isease **19** es el desarrollo de la enfermedad y puede tener diferentes grados de severidad.

¿Cómo se
transmite?



Gotas de saliva

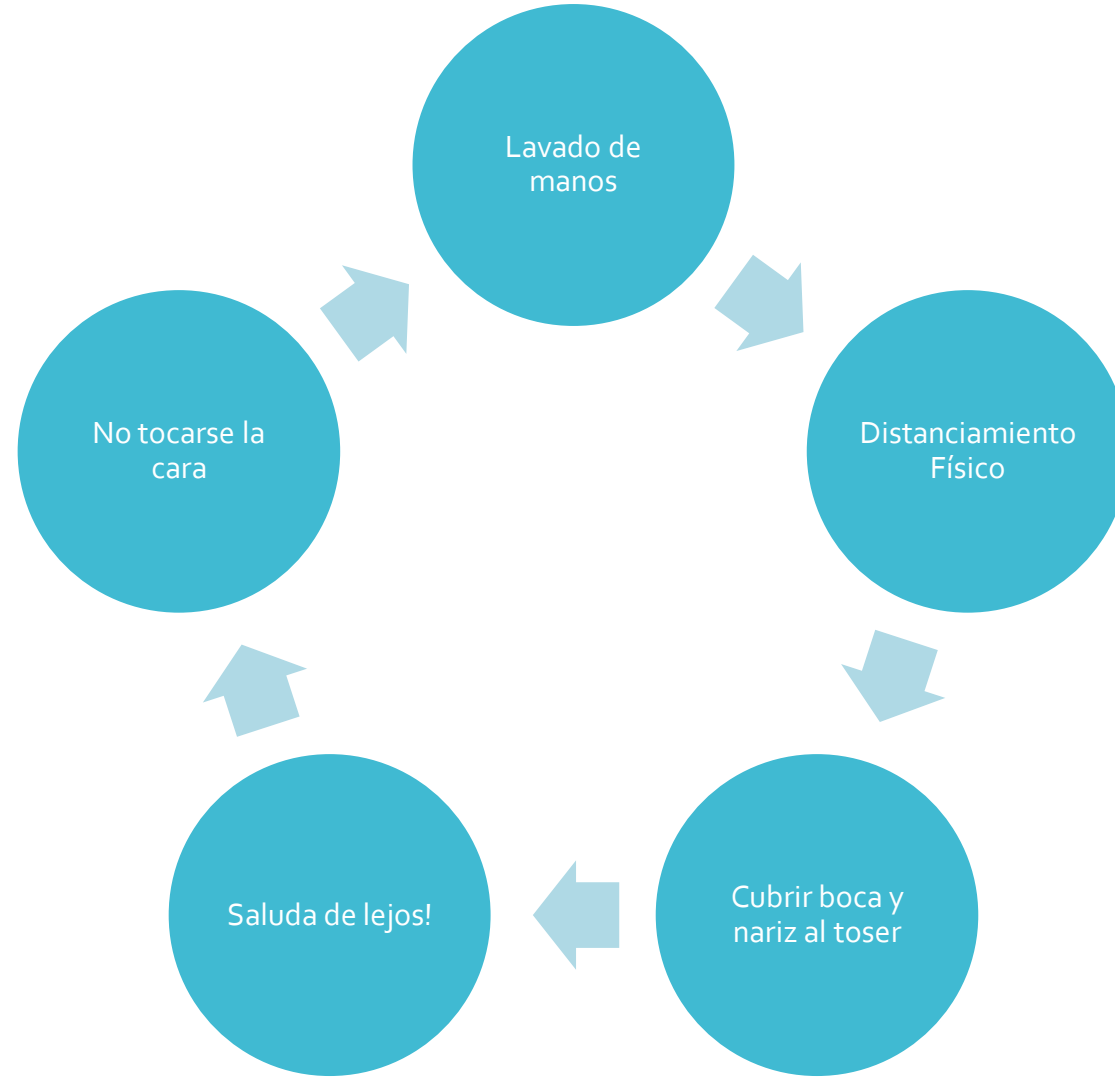


Superficies
contaminadas



Aguas residuales,
Heces fecales

Orientaciones generales



Lavado de manos

Recomendación 1:

A. Promover el lavado de manos entre sus afiliados.

B. Colocar este afiche visible en baños para que sea usado como guía.

C. Colocar dispensadores de gel con base en alcohol para todo el público y personal de los centros acuáticos.

How to Handrub?

RUB HANDS FOR HAND HYGIENE! WASH HANDS WHEN VISIBLY SOILED

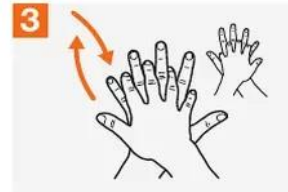
 Duration of the entire procedure: 20-30 seconds



1a Apply a palmful of the product in a cupped hand, covering all surfaces;



2 Rub hands palm to palm;



3 Right palm over left dorsum with interlaced fingers and vice versa;



4 Palm to palm with fingers interlaced;



5 Backs of fingers to opposing palms with fingers interlocked;



6 Rotational rubbing of left thumb clasped in right palm and vice versa;



7 Rotational rubbing, backwards and forwards with clasped fingers of right hand in left palm and vice versa;



8 Once dry, your hands are safe.



World Health
Organization

Patient Safety

A World Alliance for Safer Health Care

SAVE LIVES

Clean Your Hands

All reasonable precautions have been taken by the World Health Organization to verify the information contained in this document. However, the published material is being distributed without warranty of any kind, either expressed or implied. The responsibility for the interpretation and use of the material lies with the reader. In no event shall the World Health Organization be liable for damages arising from its use. WHO acknowledges the Hôpitaux Universitaires de Genève (HUG), in particular the members of the Infection Control Programme, for their active participation in developing this material.

May 2009

Pesquisaje pre participación

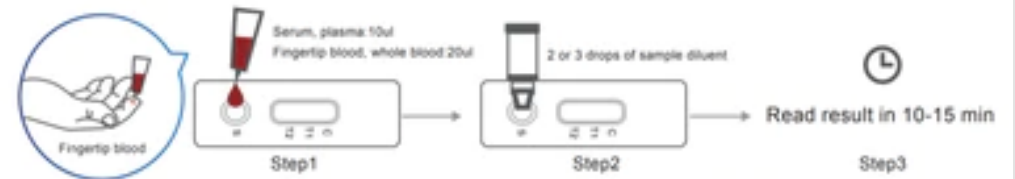
Recomendación 2:

De estar disponible considere realizar pruebas de PCR o IGG/IGM a los atletas y personal antes de iniciar el periodo de entrenamiento, y luego tanto como sea necesario.

PCR



Prueba Rápida (IGG, IGM)



Atención: Resta evidencia sobre riesgo de reinfección y estado de inmunidad luego de contagio, por lo que esta medida debe ser supervisada estrictamente por su equipo medico y autoridades sanitarias locales.

Reportar SINTOMAS de inmediato. Esto para tener seguimiento medico cuanto antes y además prevenir contagio de otros atletas.

Periodos de aislamiento preventivo (14 días), pruebas pre-participación o entrenamiento son opciones a contemplar.

Recomendación #3:

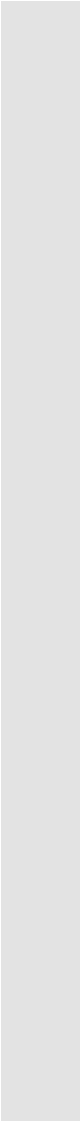
A. Promueva entre sus afiliados la notificación de síntomas o contactos con personas con resultados positivos al COVID-19 que permita identificar los casos y realizar aislamiento para contener contagios.

B. Esto no debe servir para estigmatizar a los atletas.



Consideraciones para retorno a entrenamientos

Aguas abiertas y Piscinas



Situación de cada país y mandatos de las Autoridades locales

- Recomendación #4:
- Se recomienda encarecidamente que sigan las orientaciones de su gobierno local, ya que la realidad en cada país será diferente. Las autoridades de cada país trabajan para reactivar sus economías y las actividades de grupo en función de la situación de transmisión comunitaria. Antes de regresar a entrenar deben tener autorización de sus autoridades.

Consideraciones generales de Aguas abiertas

- Recomendación #5:
- El nadar en agua de mar parece ser seguro al día de hoy. Se recomienda precaución en aquellos lugares donde se tenga contaminación con aguas residuales por posible contagio por vía fecal-oral.

Consideraciones generales para nado en piscinas

- Recomendación #6:

- A. La calidad del mantenimiento de la piscina es muy importante. La concentración de cloro debería ser entre 0.5-2 mg/L, y el nivel de pH entre 7.2-8.0.
- B. Considerar ventilación natural siempre que sea posible.
- C. Lámparas con radiación UV para purificación de aire y agua podrían ser utilizados adicionalmente.

Distanciamiento Físico

- Recomendación #7:

- A. Promueva entre sus afiliados el distanciamiento físico en los entrenamientos. (2 metros de distancia)
- B. Considere utilizar un solo nadador por carril cuando sea posible.
- C. Utilice extremos opuestos de la piscina o diferentes turnos como alternativa.
- D. Nadadores que convivan juntos podrían utilizar el mismo carril.

Higiene de los equipos a utilizar

- Recomendación #8:

- A. Todos los objetos deberían ser de uso personal. Por lo que debería promover entre sus afiliados utilizar termos, paddles, tablas y otro equipos para uso individual.
- B. Evitar el uso de snorkels durante el periodo de regreso a entrenamientos.

Protocolo de entrada al centro acuático o entorno de aguas abiertas

- Recomendación #9:

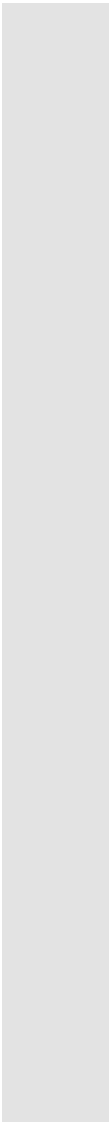
- A. El uso de mascarillas debe ser mandatorio en todo momento hasta antes de entrar a la piscina o playa. Al salir debe recolocarla.
- B. Debe promover el uso de duchas antes de entrar al área de piscinas, así como el retiro de zapatos de forma obligatoria en el área de piscinas.
- C. Considerar el uso de termómetros digitales a todas las personas al entrar al complejo.

Protocolo de salida de las piscinas

- **Recomendación #10:**

- A. Se recomienda el baño con jabón líquido o sólido al terminar el uso de la piscina.
- B. Tener acceso a la salida cercana para evitar tránsito por el área de piscinas.
- C. Al llegar a la casa, protocolo de desinfección estándar para vestimentas y equipos, por uso de espacio público.

Consideraciones sobre
Desentrenamiento y
retorno gradual al
programa de
entrenamiento

- A. Los niveles de cumplimiento del entrenamiento en casa pueden variar entre atletas, por lo que el retorno debe ser gradual, supervisado e individualizado.
 - B. Los efectos individuales del desentrenamiento deben ser evaluados.
 - C. Evaluar historial de lesiones y estatus actual luego del confinamiento.
 - D. Evaluaciones funcionales al inicio del periodo pueden ser útiles.
 - E. Planifica competencias respetando los periodos de entrenamiento, así como el desarrollo de protocolos de organización de eventos seguros.
- 



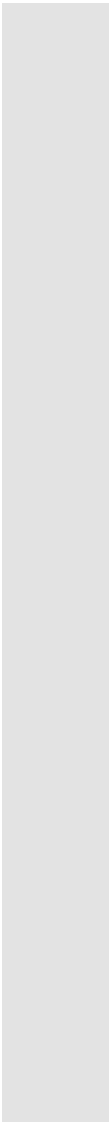
Fuentes de información para atletas y comunidad deportiva

DEBEN BUSCAR INFORMACION EN FUENTES
OFICIALES. FAVOR DIRIGIRSE A LAS PAGINAS:

www.who.int

www.fina.org

www.olympic.org



Criterios para buscar consejo medico

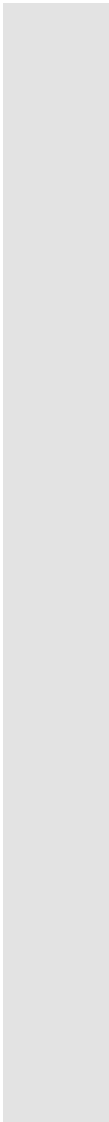
Si ha tenido contacto con una persona que haya presentado síntomas o ha sido diagnosticado con COVID-19 debería aislarse en casa para evitar contagio a otros.

- **Síntomas mas comunes:**
- Tos seca, Fiebre (38.5 C o 100.4 F) o cansancio.
- **Síntomas menos comunes pueden incluir:**
- Dolor de garganta
- Diarrea
- Conjuntivitis
- Dolor de cabeza
- Perdida del sentido del olfato o del gusto
- Erupciones cutáneas o perdida del color de las manos o pies
- **Síntomas que ameritan visita a la emergencia:**
- Dificultad para respirar, dolor de pecho o incapacidad para hablar o moverse.



Utilizar video conferencias para reuniones de equipo y personal

Una opción a
continuar utilizando
durante este período
para promoción y
educación en salud.



Conclusiones

- Este documento solo busca informar de forma general sobre tópicos importantes en torno al regreso a los entrenamientos.
- Cada país tendrá un momento y ritmo diferente, pero en todo caso tendrá que ser gradual.
- Se sugiere revisar frecuentemente las orientaciones de su gobierno local.
- Promover protocolos de desinfección estándar y continuos en todas las áreas de los complejos acuáticos, incluyendo áreas de gimnasio. Coordinar con los administradores y gerentes.



Contacto

Comisión Medica de UANA 2019-2023

medical@uana-aquatics.com

Referencias

- <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>
- <https://www.fina.org/content/covid-19-advisory-recommendations-and-prevention>
- USOPC Return to Training Considerations Post-COVID-19. Sports Commission. April 2020
- Agua, saneamiento, higiene y gestión de desechos en relación con el virus de la COVID-19: orientaciones provisionales. Abril 23, 2020. OMS.
- Chen, Y., Chen, L., Deng, Q., Zhang, G., Wu, K., Ni, L., ... & Yang, J. (2020). The presence of SARS-CoV-2 RNA in feces of COVID-19 patients. *Journal of Medical Virology*.
- Ahmed, W., Angel, N., Edson, J., Bibby, K., Bivins, A., O'Brien, J. W., ... & Tschärke, B. (2020). First confirmed detection of SARS-CoV-2 in untreated wastewater in Australia: A proof of concept for the wastewater surveillance of COVID-19 in the community. *Science of The Total Environment*, 138764
- Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en el contexto de la COVID-19: orientaciones provisionales. Abril 6, 2020. OMS.
- ACTUALIZACIÓN DE LA ESTRATEGIA FRENTE A LA COVID-19. Abril 14, 2020. OMS
- Key planning recommendations for Mass Gatherings in the context of the COVID-19 outbreak: interim guidance. Marzo 19, 2020.
- Recomendaciones para el reinicio de la actividad de los deportistas en el medio acuático. Mayo 2020. RFEN. España.