



Reincorporación a la práctica deportiva en relación con la pandemia de coronavirus SARS-CoV-2

Pedro Manonelles Marqueta

Médico

Presidente de la Sociedad Española de Medicina del Deporte

Director de la Cátedra Internacional de Medicina del Deporte de la UCAM



ESTUDIO ENE-COVID19: PRIMERA RONDA

ESTUDIO NACIONAL DE SERO-EPIDEMIOLOGÍA DE LA INFECCIÓN POR SARS-CoV-2 EN ESPAÑA

INFORME PRELIMINAR 13 DE MAYO DE 2020

Resumen ejecutivo

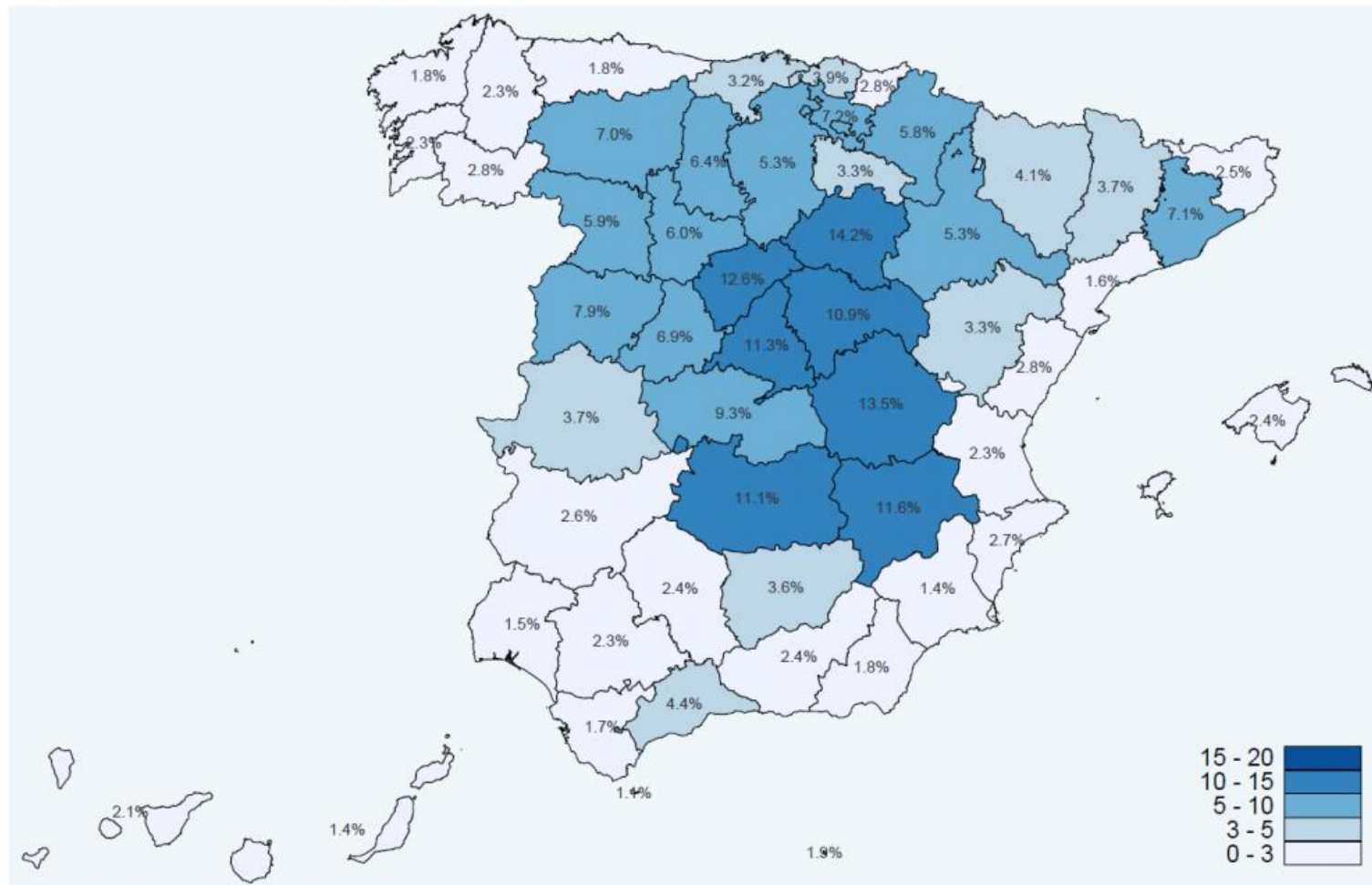
ENE-Covid19 es un *amplio estudio longitudinal sero-epidemiológico, de base poblacional*, cuyos objetivos son estimar la prevalencia de infección por SARS-Cov2 mediante la determinación de anticuerpos frente al virus en España y evaluar su evolución temporal.

Los resultados presentados hoy, para la primera ronda *se refieren a la lectura de la banda de IgG* del test rápido, ya que sólo disponemos de resultados parciales del análisis por inmunoensayo.

En la primera ronda de ENE-Covid19 (27 de abril a 11 de mayo) *se han reclutado 60983 participantes en la muestra nacional y 3234 en el estudio específico insular*, no incluido en este informe. La tasa de participación entre los individuos elegibles ha sido **62,3%**, y considerando solamente las personas que han podido ser contactadas alcanza el **74,7%**.

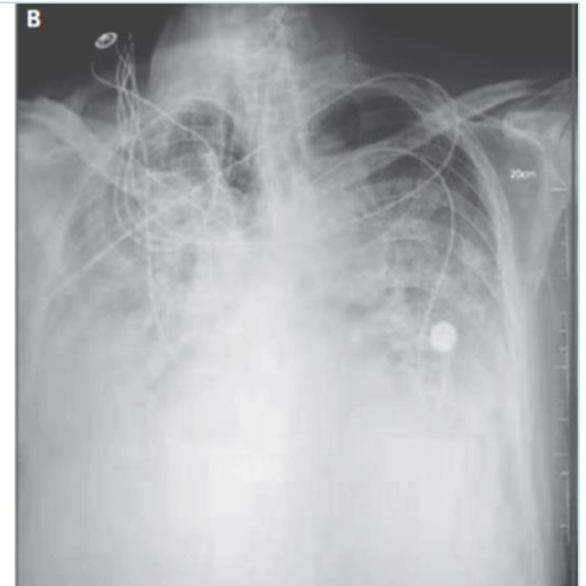
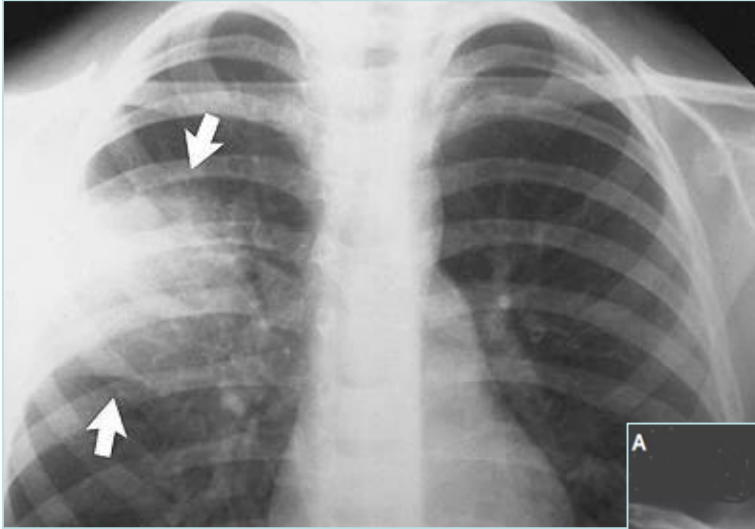
La prevalencia estimada de anticuerpos IgG frente a SARS-Cov2 en España es de **un 5,0%** (95% IC: 4,7%-5,4%). Es similar en hombres: **5,0%** (95% IC: 4,6%-5,4%) que en mujeres: **5,1%** (95% IC: 4,7-5.5%). En relación con la edad, la prevalencia es menor en bebés, niños y jóvenes, con moderadas diferencias en el entre el resto de grupos de más edad.

Mapa provincial de Anticuerpos IgG anti SARS-Cov2



ENE-COVID. Centro Nacional de Epidemiología (ISCIII)

Neumonía



COVID-19

Distribución geográfica

Niveles de gravedad

Grupos de población

Evolución pandemia ▾

Documentación y datos



13 de mayo 21:00

Fecha de actualización

229.540

Casos PCR+

143.374

Recuperados

124.225

Hospitalizados

11.464

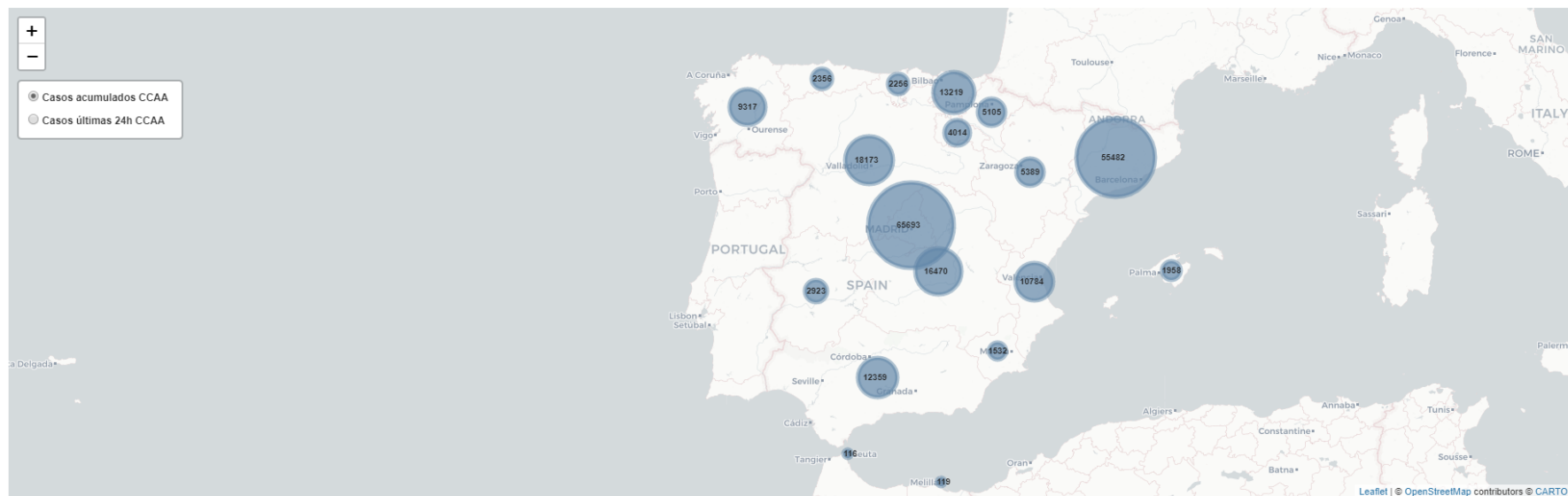
UCI

27.321

Fallecidos

Casos

Incidencia acumulada por CCAA



Distribución geográfica de los casos totales y los casos de las últimas 24h (obtenidos a partir de la declaración agregada de casos del Ministerio de Sanidad).

330

Hospitalizados últ. 24h

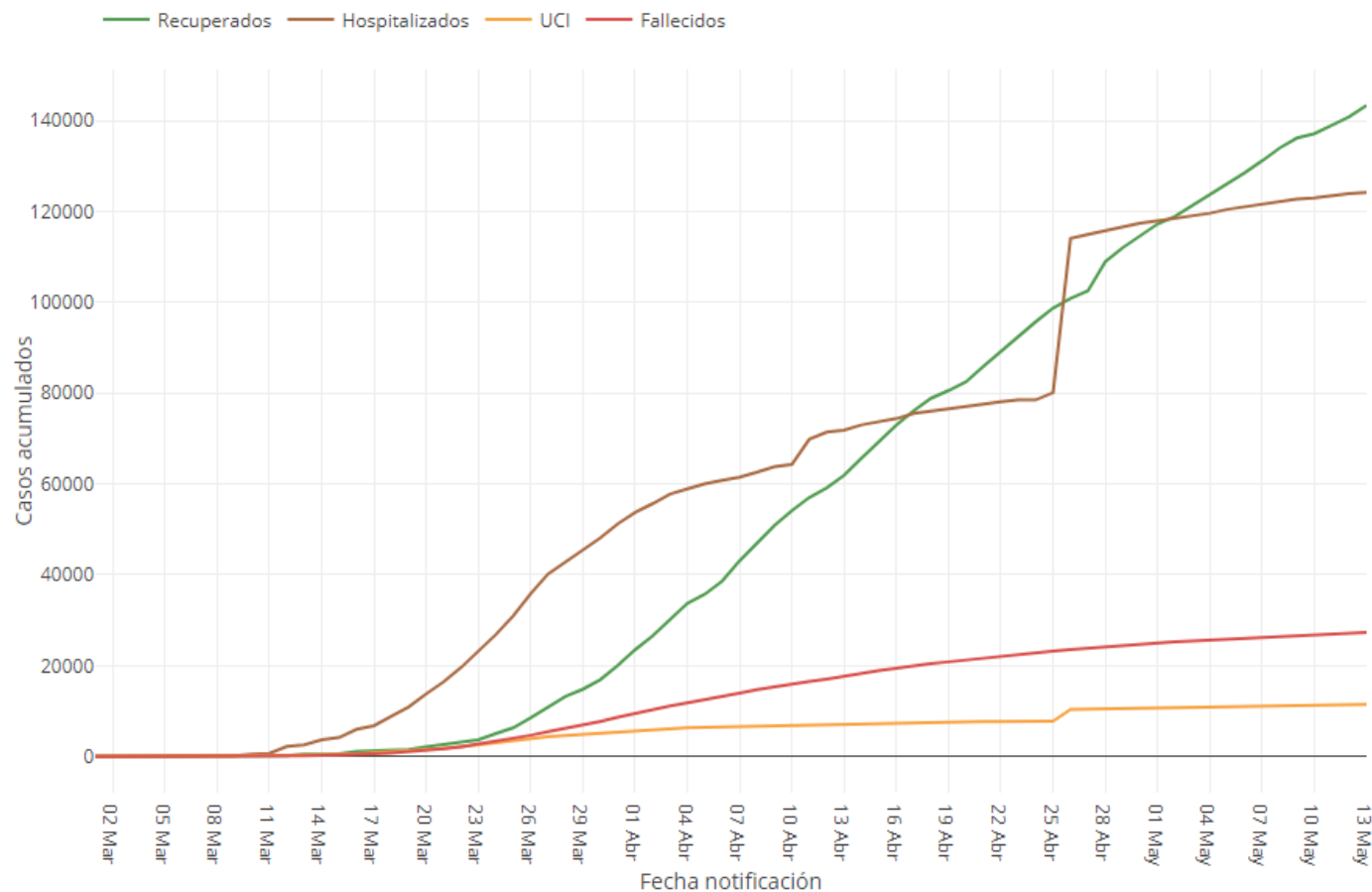
29

UCI últ. 24h

217

Fallecidos últ. 24h

Casos acumulados según nivel de gravedad (datos agregados Min. Sanidad)



Nueva enfermedad

- Mundo desconocido
- Muy contagiosa
- Elevada mortalidad
- Elevada morbilidad
- Salida incierta
- Previsión de rebrotes

Secuelas en deportistas

- Cardiovasculares
- Pulmonares
- Neurológicas
- Aparato locomotor

The resurgence of sport in the wake of COVID-19: cardiac considerations in competitive athletes

Posted on April 24, 2020 by BJSM

By Aaron L. Baggish, MD, Jonathan A. Drezner, MD, Jonathan H. Kim, MD, MSc, Matthew W. Martinez, MD, Jordan M. Prutkin, MD, MHS

Nieß AM, Bloch W, Friedmann-Bette B, Grim C, Halle M, Hirschmüller A, Kopp C, Meyer T, Niebauer J, Reinsberger C, Röcker K, Scharhag J, Scherr J, Schneider C, Steinacker JM, Urhausen A, Wolfarth B, Mayer F

Position Stand: Return to Sport in the Current Coronavirus Pandemic (SARS-CoV-2 / COVID-19)

*Positionspapier "Return to Sport" während der
aktuellen Coronavirus-Pandemie (SARS-CoV-2 / COVID-19)*



OMC



ORGANIZACIÓN
MÉDICA COLEGIAL
DE ESPAÑA

CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE MÉDICOS



CIENT AÑOS COMPROMETIDOS CON
LA SOCIEDAD Y LOS MÉDICOS

GUÍA DE REINCORPORACIÓN A LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN EL DEPORTE DE COMPETICIÓN

**Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED)
Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos (CGCOM)**

Versión 01. Mayo, 2020

Reincorporación

Prevención

Control
salud

Test
Seguimiento diario
Reconocimientos

Distancia
seguridad

Reposo
Esfuerzo
Gran esfuerzo

Medidas
higiénicas

Lavado manos
Mascarilla
Limpieza elementos

Piragüismo

Tabla 2. Deportes en medios especiales y otros			
Deportes en medio natural	Deportes de motor	Deportes con armas	Otros deportes
• Actividades subacuáticas • Aeronáutica sin motor. • Caza • Deportes de invierno • Espeleología • Hípica • Montaña y escalada • Orientación • Pesca y casting • Piragüismo • Remo • Salvamento y Socorrismo • Surf • Vela	• Aeronáutica • Automovilismo • Esquí náutico • Motociclismo • Motonáutica	• Esgrima • Tiro a Vuelo, • Tiro con arco • Tiro olímpico	• Colombicultura • Colombófila • Galgos

Entrenamiento en piragüismo

- Deporte de bajo riesgo de contagio
- En disciplinas individuales



Control de la salud



Responsable

- Médico
- Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte

Control de la salud personal

Tabla 3. Planilla de seguimiento personal			
Nombre:		Edad:	
Temperatura			
Síntomas:	Tos	SI	NO
	Disnea	SI	NO
	Cansancio	SI	NO
	Somnolencia	SI	NO
	Molestias digestivas	SI	NO
	Anorexia	SI	NO
	Alteraciones del gusto (ageusia, hipogeusia, disgeusia)	SI	NO
	Dificultades del olfato (anosmia hiposmia, parosmia, heterosmia)	SI	NO
	Problemas dermatológicos	SI	NO
	Último entrenamiento mal tolerado		
	Otro (indicad)		
	Contacto con otras personas	Sin sospecha de COVID	SI
Con sospecha de COVID		SI	NO
Con COVID		SI	NO

Reconocimiento médico

- **Antes del inicio de la reincorporación al entrenamiento:**
 - Conocer la posible incidencia de problemas con la salud durante el año 2020
 - Detectar los síntomas y signos de la enfermedad COVID-19
 - Proporcionar datos al preparador físico para individualizar el entrenamiento en cada deportista
 - Conocer hallazgos que permitan prevenir lesiones del aparato locomotor

Reconocimiento médico

- **Diario:**
 - Antes de la sesión de entrenamiento
 - Comprobar la salud de los participantes en las sesiones de entrenamiento (deportistas y resto de personal)
 - Valoración de constantes vitales: temperatura
- **Específico sobre los efectos causados por el coronavirus**
- **Ante incidente médico**

Tratamientos

- No se realizarán tratamientos manuales (masaje, estiramientos, etc...)
- Los tratamientos de rehabilitación, incluidas las técnicas de fisioterapia se limitarán a lo completamente indispensable, manteniendo los máximos estándares de prevención y evitando el contacto físico

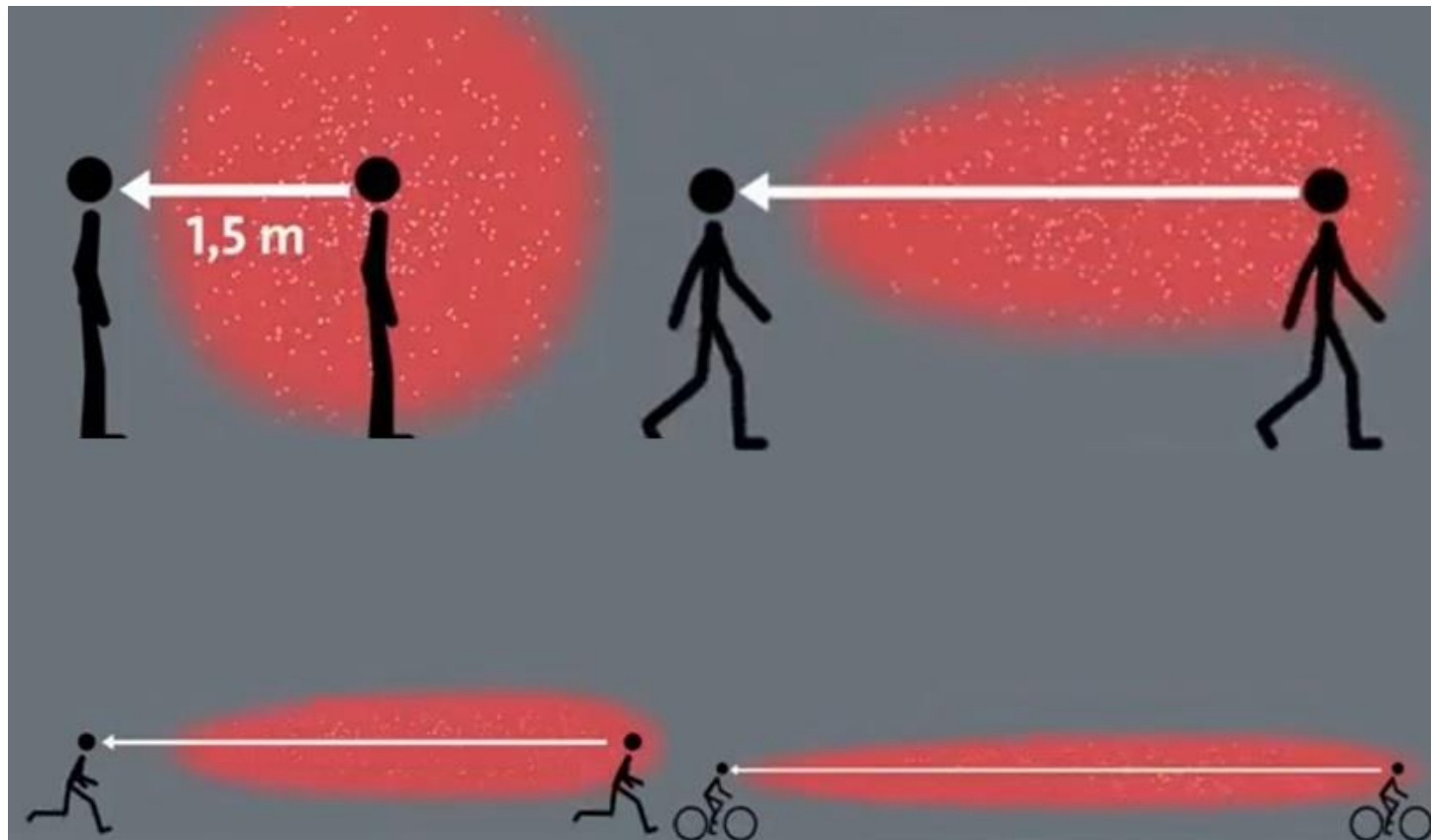
Test

Tabla 5. Aptitud deportiva según los resultados de los test de coronavirus COVID-19*

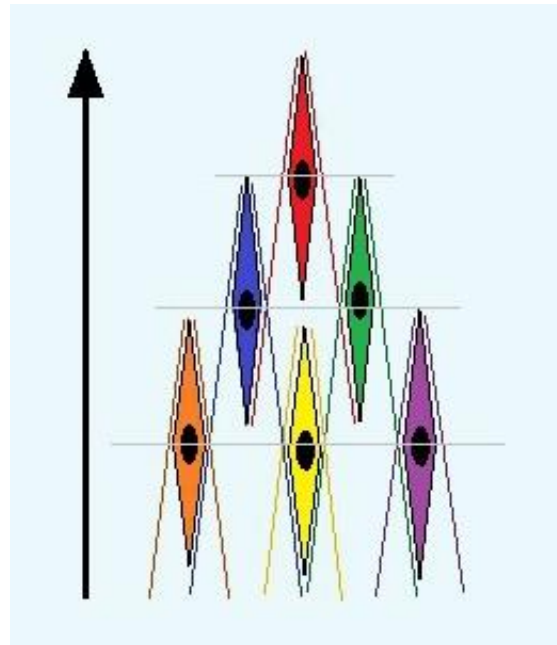
PCR	IgM	IgG	Estado	Aptitud
+	-	-	Fase presintomática	No apto
+	+/-	+/-	Fase inicial de la enfermedad	No apto
+/-	+ a ++	+/- a ++	Fases 2ª y 3ª de la enfermedad	No apto
-	-	++	Inmune	Apto
-	-	-	Susceptible	Apto

(+): resultado positivo; (++): resultado muy positivo; (-): resultado negativo; (+/-): resultado no concluyente o dudoso.

Mantenimiento de la distancia de seguridad



Ir a ola



Distancia de separación

SEPARACION:

- Con el precedente: 10 m



Distancia de separación

SEPARACION:

- En horizontal: 3 m



Medidas higiénicas



Higiene de manos

1. Antes de entrenar.
2. Después de retirarse los guantes.
3. Después de entrenar.
4. Al llegar a casa.
5. Todas las veces que sea necesario fuera del contexto deportivo, como el resto de la población.

El haber utilizado guantes no exime de realizar la correcta higiene de manos tras su retirada

¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



Lavado de manos

1



2



3



4



5



6



7



8



www.mscbs.gob.es

Guantes

- En los entrenamientos se usarán guantes, como elemento de barrera.
- Los guantes se retirarán tras su uso.
- No deben ser lavados o descontaminados con solución alcohólica.
- Se debe realizar higiene de manos inmediatamente después de retirarse los guantes.
- Se utilizarán en todos los momentos que el entrenamiento lo permita.
- En todas las zonas de entrenamiento y en vestuarios debe de haber guantes disponibles.

Mascarillas

- Médicas o higiénicas.
- No de filtrado.
- **Riesgos del uso de mascarillas en el deporte:**
 - Auto-contaminación. Puede ocurrir al tocar y reutilizar la mascarilla contaminada.
 - Dificultad para respirar que depende del tipo de mascarilla.
 - Falsa sensación de seguridad, lo que lleva a una posible menor adherencia a otras medidas preventivas como el distanciamiento físico y la higiene de las manos.

Tipos de mascarillas



Higiénica



Médica



Filtrante

Uso correcto de las mascarillas

- Lavarse las manos antes de ponerla.
- Durante todo el tiempo que se use, debe cubrir la boca, la nariz y la barbilla. Ajuste a la cara.
- No tocar la mascarilla mientras se lleva puesta.
- Desechar la mascarilla cuando esté húmeda.
- No reutilizar la mascarilla.
- Quitarla desde atrás, sin tocar la parte frontal.
- Tirar la mascarilla en el recipiente específico.
- Lavarse las manos.
- No recomendable usar la mascarilla más de 4 horas.



Limpieza y desinfección de las superficies y espacios



Condiciones de los lugares de entrenamiento

- Aforo máximo del 30% en los lugares de entrenamiento
- Material de protección para deportistas (mascarillas, guantes, soluciones desinfectantes) y para trabajadores
- Control estricto del acceso a las instalaciones
- Información clara y concisa de pautas de aseo y normas de comportamiento mediante cartelería

Desplazamientos

- Vehículo propio y en soledad
- Con mascarilla y guantes
- No se duchará en ese centro
- Volverá cuanto antes a su domicilio
- Al llegar a él limpiará las superficies de su vehículo que hayan podido quedar expuestas

Información/Formación

- Imprescindible que todas las personas que se reincorporen al deporte reciban una información clara, fidedigna y exhaustiva de lo que significa la enfermedad y los medios de prevención de la misma.
- Por lo tanto, se entregará un material informativo y se realizará una reunión telemática a la que obligatoriamente deberán asistir todas las personas que se reincorporen al deporte sin excepción: deportistas, técnicos, dirigentes, administrativos, personal sanitario, etc.

Muchas gracias

