



Boletín Informativo N° 13

Las Varillas, 10 de mayo de 2020.

PAUTAS PARA LA ACTIVIDAD DEPORTIVA POR SITUACION DE COVID-19

La CADA en su reunión de Consejo Directivo del día 9 del corriente dispuso la elaboración de pautas generales a tener en cuenta para el regreso a las actividades de entrenamiento atlético, dentro del marco de las disposiciones de los gobiernos nacionales, provinciales o municipales.

Las mismas han sido encomendadas al Medico Oficial de la CADA el Dr. Darío Souto, el que ha producido un documento que hace suyo y solicita a sus afiliadas observar atentamente y aconseja su detenida lectura y difusión entre sus entidades afiliadas, entrenadores, atletas y todos los agentes de nuestro deporte. **Se solicita presentar para su conocimiento a las autoridades de gobierno de sus respectivas jurisdicciones.** El presente documento tiene validez mientras se mantengan las actuales condiciones generales en el país. La CADA emitirá un nuevo documento toda vez que existieren modificaciones a las actuales condiciones.

PAUTAS ARGUMENTALES PARA ENTRENAR DURANTE PANDEMIA COVID-19

Puntos Argumentales para elaborar propuestas:

1. Pandemia a COVID-19, **con circulación viral comunitaria.**
2. El Covid-19 no permanece en el Aire sin el vehículo de la gota de secreción o líquido corporal; el tiempo en el aire para contagiarnos o contagiar por inhalación y/o conjuntivas dependerá de la gravedad (según peso de la gota) para caer a la superficie más cercana, el cual será variable de acuerdo a si se está en movimiento, si hay viento o turbulencias en el ambiente.
 - En situación de **ambiente cerrado:**
 - Con respiración normal de reposo (VE= 8 lt/min) la distancia de hasta 1 mt del posible emisor (casual, hablando, puedo no identificar la situación), y a 2 mts en la tos, estornudos.
 - Con respiración forzada, de acuerdo a intensidad de esfuerzo (VE 20 a 150 lt/min), no hay publicación, pero por alto flujo se puede inferir 2 mts, como en gestos de alto flujo (estornudo, tos...)
 - En situación de ambiente abierto la situación cambia respecto a las distancias y densidad de inóculo (cantidad viral).
 - Las “distancias” de contagio o contaminación se alargan por las posibilidades de dispersión de virus de acuerdo a velocidad de desplazamiento, variables ambientales (viento, turbulencias, humedad ambiental...) y a la aerolización por Ventilación a mayor flujo (hasta 200 lt/min)
 - El inóculo infectante (para el libre de covid) y contaminante (portador asintomático de covid) estará disminuido por volumen de aire ambiental que disminuirá la densidad viral, y estará aumentado por el caudal de ventilación aumentado tanto en la inhalación como en la exhalación.
3. El covid-19 permanece en superficies por horas y hasta 4 días, de acuerdo a la naturaleza de la superficie, los contactos con esas superficies hacen la posibilidad posterior al contagio a través de nuestras puertas de entrada del Covid en boca, nariz y conjuntivas, el lavado de manos frecuente y/o uso de alcohol evita ese contagio.



4. El entrenamiento (esfuerzo físico) va acompañado de hiperventilación y aerolización de secreciones respiratorias.
5. Nadie puede asegurar que no sea un portador de Covid-19 asintomático hoy, y si lo fuéramos, luego de estar en circulación podemos estar contagiando los días posteriores y transformarnos en enfermos y/o portadores.
6. Al Covid lo neutralizamos con jabón en el lavado de manos, con alcohol en diferentes superficies y corporal (manos, cara, cuello), con Hipoclorito las superficies (mesadas, pisos, camas...).
7. **El deporte competitivo no es una disciplina esencial para el conjunto de la sociedad, y en el contexto actual de circulación viral, nos podríamos transformar en agentes de contacto y contagio, y terminar aportando a la prolongación de estado de cuarentena posteriormente.**
8. Para no transgredir la medida de aislamiento se podría poner como excepción las actividades que permitan individualidad, aislamiento de contexto ambiental, y distanciamiento mayor.
9. El uso de tapabocas y/o barbijos no harán posibles entrenamientos de intensidad por dificultad en la ventilación, por saturación húmeda del mismo debido a la ventilación con Humedad del 100% en aire espirado.
10. El uso de tapabocas/barbijos se recomiendan para circulación esencial autorizada.

Propuesta Institucional Gral.

1. Mantener las Medidas de aislamiento de contacto y distanciamiento social para las actividades normales de vida hasta que las Autoridades Sanitarias Regionales no declaren **Región libre de circulación viral**, con apertura a todas las actividades sociales.
2. El esfuerzo físico intenso (entrenamiento) se considera de acuerdo a argumentos antes expresados, una actividad de aumento en el riesgo de contagio y contaminación para el Atleta y la comunidad de su contexto.
3. Las actividades de Entrenamientos por fuera del ámbito de aislamiento actual (lugar de residencia), se podría solicitar como excepción para entrenos de resistencia en ambientes sin circulación comunitaria (acampados), en forma individual (no compartir entrenos con otros atletas), con ámbito para la estancia permanente que no requieran transporte de contacto con circulantes de actividades esenciales actuales (comunidad de mayor riesgo actual).
4. Los permisos para actividades recreativas en Parques significan situación de riesgo para los Atletas en Territorios con circulación viral, más aun en ciudades con alta densidad poblacional y mayor circulación.

Rosario. 9 de mayo de 2020

Medico Oficial de la CADA

DR. SOUTO DARIÓ OSCAR.
Mat: 11412.
Clínica Médica, R/E: 13/428.
Terapia Intensiva, R/E: 49/12
Medicina del Deporte, R/E: 27/009