

TRANSLATED FROM THE ORIGINAL ENGLISH VERSION

ACTUALIZACIÓN de la Comisión de Medicina Deportiva de la FISA, 25 Marzo 2020

Situación de salud provocada por la actual pandemia de Coronavirus (Sars-CoV-2 - Covid-19)

El Coronavirus está actualmente presente a nivel mundial y el mundo se enfrenta una situación de pandemia lo que obliga las organizaciones deportivas a recomendar medidas adecuadas. Por consiguiente, el asesoramiento de la Comisión de Medicina Deportiva de FISA (SMC) de 27 de febrero de 2020 ha sido revisada en función de los últimos avances de la situación de salud global.

El seguimiento de la progresión de la enfermedad en España, EUA, Irán y Italia y el incremento del número de personas infectadas en numerosos países demuestra que el virus denominado Sars-CoV-2 y la enfermedad resultante Covid-19 no se puede contener con éxito, salvo raras excepciones. El virus aparentemente es fácilmente transmisible a través de individuos infectados, con o sin síntomas obvios. Covid-19 puede ser transmitido por portadores aparentemente sanos.

Las autoridades nacionales sanitarias presentan recomendaciones sobre cómo prevenir la propagación de infecciones nuevas. FISA aconseja firmemente cada Federación Nacional (FN) para guiar a sus atletas sobre cómo evitar la exposición al Covid-19 y esa orientación debe seguir las recomendaciones proyectadas por las autoridades sanitarias oficiales, tales como la Organización Mundial de la Salud (WHO) y las autoridades locales. Acciones simples pueden ser eficaces para limitar la propagación del virus como es conocido de una común infección por Influenza. El virus es una pandemia global y necesitará esfuerzo significativo de todos para controlarlo.

Ahora, con los Juegos Olímpicos pospuestos, animamos a FISA y a todas las FN para intentar en lo posible la contención de la enfermedad y aprender para un futuro con un deporte seguro y saludable.

Las reglas basicas para permanecer seguro(a) son:

- Lávese las manos periódicamente durante un mínimo de treinta segundos con agua y jabón.
- Nunca se toque la nariz o la boca con sus manos.
- Permanezca alejado de personas infectadas a una distancia mínima de 1,5 m
- No asista a acontecimientos colectivos

Las normas básicas para las personas infectadas o que no se sientan bien:

- Síntomas típicos, tos seca, el gusto y el olfato alterados, inflamación de los ojos - conjuntivitis, diarrea ligera, pero también se pueden sentir fatiga o dificultad respiratoria.
- Debe quedarse en auto-quarentena en casa y comunicarse con su médico.
- Evitar la práctica de deporte en grupo.
- No se acerque de su pareja, miembros de su familia o de otras personas, manteniendo una distancia mínima de 2 metros.
- Coma separadamente y utilice un baño privado.
- Lávese las manos periódicamente con sabon.

- Contacte su medico y otros por teléfono.
- Solo puede retomar su rutina habitual si permitido por su medico

Recomendaciones generales figuran a continuación:

Prevención:

1. Cada persona debera adoptar las mismas medidas preventivas usadas contra la transmisión de infecciones virales, porque el Covid-19 sigue una diseminación tradicional vía pequeñas gotas y puede sobrevivir superficies contaminadas durante algunos días.
2. Es necesario lavarse con frecuencia las manos con agua y jabón (30 seg), luego desinfectadas con un desinfectante alcohólico tras secarlas.
3. Las comidas no deben ser servidas en en forma de buffet.
4. Los ambientes deberían ser ventilados con frecuencia.
5. Algunas FNs podrán estar todavía en campos de entrenamiento. Si este es el caso la limpieza diaria de todas las instalaciones y el mantenimiento de la higiene es obligatorio. Aseos, baños y los tiradores de puertas deben desinfectarse diariamente. Servicios de lavandería deben estar disponibles.
6. En lo que respecta a la necesidad de viajar en la situación actual, mascarillas y protección ocular deben utilizarse, sin embargo, no protegen por completo contra la infección. En el avión, la desinfección de la bandeja plegada en el asiento es recomendada. Pequeñas botellas con desinfectante alcohólico para manos deben estar a mano y utilizarse regularmente. Una dieta variada, rica em vitaminas, con fruta y verduras suficientes ayuda a prevenir infecciones y reducir síntomas por mejorar la inmunidad. Frutas con vitamina C como naranjas o toronjas, son especialmente importantes. Los miembros del equipo tambien deben beber en cantidad suficiente para mantener las membranas mucosas húmedas. Con tiempo frío, la función inmunitaria de las membranas mucosas está especialmente perturbada, mantengan el tracto respiratorio caliente tanto cuanto posible.

Utilización de la casa de botes y remar en equipo en la actual situación de pandemia

7. Muchos clubes de remo y centros de entrenamiento nacionales ya han sido cerrados. **FISA SMC recomienda** que limite **la utilización de la casa de botes a lo estrictamente necesario, especialmente vestuarios, duchas y instalaciones para entrenaminento.**
8. Se recomienda el uso del entrenamiento en el ergometro y entrenamiento de resistencia en casa
9. Cuando rema en el exterior, el individuo tiene un riesgo bajo de contagiarse, el riesgo puede incrementarse derivado a la proximidad de compañeros/as y tripulaciones. Por lo tanto **remar un skiff es de menor riesgo**, botes mayores cómo el cuatro y el ocho no son recomendables (si no en el caso de estricta auto-quarentena).
10. Si es posible, los remeros/as se deben bañar y cambiar la ropa en sus casas y no en la la casa de botes.

Si los/as atletas se sienten mal

11. Con los síntomas típicos que se indican anteriormente, atletas y personas en su entorno deben tomarse un descanso del entrenamiento, llamar a a su medico de equipo o familia y seguir sus instrucciones. Deben informar miembros del equipo y otras personas con quien recién habían contactado.

12. Estos atletas y personas en su entorno deben separarse del resto del equipo, auto-isolarse y desinfectar cuidadosamente sus manos. Deberán usar una mascarilla facial durante los síntomas agudos, pero garantizar que esta se usa debidamente.
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>
13. La separación debe ser de 2-3 días mas que los efectivos señales de infección y debe ser decidido por el médico a cargo. Es prudente tener baños separados para estos atletas para romper la transmisión del virus sobre superficies.

Cómo puedo excluir la infección por Coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID-19) ?

14. La fiebre es poco común con la mayoría de los resfriados y con las infecciones de las vías respiratorias altas, pero es un fenómeno omnipresente con el COVID19 y con la gripe.
15. La probabilidad de infección con el coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID - 19) es muy alta en regiones donde la infección esta generalizada (infección comunitaria). Cautela en la situación actual: no solo para los viajeros potencialmente infectados que regresan de zonas de riesgo, pero la precaución es necesaria en general para cualquier contacto fuera de la familia.
16. La mayoría de las infecciones con Coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID 19) son leves, pero complicaciones mas severas pueden surgir, sobre todo en personas de edad avanzada y inmunocomprometidas.
17. La infección por el Coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID 19) debe ser considerada como una posible causa de enfermedad por infección respiratoria aguda por el medico.
18. Atletas y y personas en su entorno **que están enfermos y tuvieron contacto** con una persona infectada o con alguien que viajó a regiones afectadas debe pedir consejo médico en una oficina de salud pública donde se puedan hacer pruebas de detección del Coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID-19) (siguiendo las instrucciones locales de salud). Para esas personas, un periodo de cuarentena de 14 días puede ser requerido, pero es importante seguir las recomendaciones de salud pública de la Organización Mundial de la Salud (WHO) referentes a pruebas adicionales y aislamiento.
19. El tiempo de transmisión parece ser de 14 días; durante este tiempo una persona infectada puede contagiar el virus a otra persona, incluso en caso de que no sean evidentes los signos clínicos de infección (durante este período asintomático el virus puede no ser detectable a través de una prueba).

Qué función para la vacunación?

20. No existe una vacuna para el Coronavirus (Sars-CoV-2 / COVID-19).
21. FISA recomienda vacunación con vacunas cuadrivalentes contra la gripe viral para atletas y personas en su entorno. COVID-19 no es una cepa de influenza y esta vacuna no la previene. La vacunación contra la gripe es mas efectiva en el hemisferio norte en noviembre y en el hemisferio sur en junio.

Donde está información disponible?

FISA y el COI estan evaluando regularmente toda la información disponible. Las siguientes páginas web facilitan la más reciente información internacional:
<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Actualizaciones del tratamiento
<https://emcrit.org/ibcc/covid19/>

En nombre the de la Comisión de Medicina Deportiva de la FISA

Juergen M Steinacker, Chair, Ulm (GER),
Jo Hannafin, New York (USA),
Mikio Hiura, Amori (JPN),
Mike Wilkinson, Vancouver (CAN),
Donia Koubaa, Tunis (TUN),
Piero Poli (ITA),
Petra Zupet, Ljubljana (SLO),
Tomislav Smoljanovic, Zagreb (CRO),
Henning Bay Nielsen, Copenhagen (DEN),
Co-opted members: Kathryn Ackerman, Boston (USA),
Fiona Wilson, Dublin (IRL)