



LigaPro



BANCO PICHINCHA

PROTOCOLO DE REANUDACIÓN DE ACTIVIDAD FÍSICA V1



2 0 2 0



ÍNDICE

1- INTRODUCCIÓN:	2
2.- ÁMBITO DE APLICACIÓN	2
3.- CONSIDERACIONES PREVIAS	2
4.- MEDIDAS DE HIGIENE	3
5.- MEDIDAS DE DESPLAZAMIENTO	3
6.- FASE PREPARATORIA	4
7. RESTRICCIÓN ESPECÍFICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN FUNCIÓN DEL SEMÁFORO ESTABLECIDO POR CADA CANTÓN.	5
7.1.- SEMAFORIZACIÓN EN ROJO	5
7.2.- SEMÁFORIZACIÓN EN AMARILLO	10
7.3.- SEMÁFORIZACIÓN EN VERDE	11
8.- ASPECTOS ADICIONALES PARA ENTRENAMIENTOS	12
9.- IMPLEMENTACION DEL ALGORITMO.	12
9.1.- PRINCIPALES SIGNOS DE ALARMA EN COVID -19	15
9.2.- MANEJO DE DEPORTISTAS CON TEST POSITIVO	16

1- INTRODUCCIÓN:

El presente documento ha sido revisado y aprobado por la Dirección de Salud y Prevención Sanitaria de LigaPro (en adelante LigaPro), siguiendo las instrucciones y aportaciones técnicas propuestas por parte del *Comité Médico de Lineamientos y Protocolos*, grupo de trabajo conformado por jefes médicos de Clubes afiliados a LigaPro.

2.- ÁMBITO DE APLICACIÓN

Las directrices expresadas en el presente capítulo serán de obligado cumplimiento por parte de los trabajadores y/o a cualesquiera otras personas que presten sus servicios profesionales a los clubes afiliados.

3.- CONSIDERACIONES PREVIAS

- a) Cada club afiliado deberá elaborar un listado oficial donde se incluyan todas las personas que debido a sus funciones profesionales, será estrictamente necesario que acuden a la instalación de entrenamiento del Club. Dicho listado deberá ser enviado a LigaPro. No está autorizado el ingreso a las instalaciones deportivas ninguna persona que no haya sido previamente incluida en el listado oficial de cada Club.
- b) Los trabajadores del Club deberán aportar un certificado de haber recibido capacitación específica por parte de LigaPro, en relación al funcionamiento del presente Protocolo y a la importancia de llevar a cabo el más estricto cumplimiento del mismo.
- c) El cuerpo médico de cada club deberá realizar un levantamiento del cerco epidemiológico de cada persona que está en contacto con el grupo de trabajo de retorno a la actividad física, y deberá remitir un informe de resultados a LigaPro. Si alguna persona dentro de las viviendas de los miembros de las diferentes listas de personal presente síntomas respiratorios, se realizará una prueba de PCR y la prueba de IgG e IgM por quimioluminiscencia, a dichos miembros y se verificará con la prueba que se hace en el club al personal. Posteriormente, se notificará mediante informe a LigaPro y se deberá mantener al jugador o miembro del cuerpo de apoyo aislado hasta conocer el resultado de la misma.
- d) Cada club afiliado deberá realizar a cada uno de los trabajadores o personas que vayan a prestar servicio en las instalaciones de entrenamiento del Club, la prueba de COVID-19 RT-PCR y la prueba de IgG e IgM por quimioluminiscencia, mediante laboratorio certificado y acreditado y siempre cumpliendo con el estándar de calidad requerido por LigaPro.
- e) Cada club afiliado deberá elaborar un informe dirigido a LigaPro con los resultados médicos obtenidos de sus trabajadores.

4.- MEDIDAS DE HIGIENE

Se deberán acatar en todo momento las recomendaciones básicas impartidas por las autoridades de la salud y que se enumeran a continuación:

- Lavarse las manos, con una frecuencia mínima de cada 3 horas.
- Uso permanente de gafas, guantes, tapabocas, gel alcoholizado.
- Evitar tocarse la boca, nariz, ojos con las manos.
- Toser y/o estornudar usando el pliegue del codo.
- Restringir el contacto físico con diversas superficies o elementos que hayan en cada estancia.
- Evitar contacto físico incluso con los familiares más cercanos sin antes haber realizado el protocolo de limpieza corporal. Se evitará especialmente el estrechamiento de mano, besos o abrazos entre personas.
- Disponer de un kit personal de equipos de protección, mismo que deberá ser entregado por el club, que incluirá Mascarilla N95 o su equivalente, gafas de protección ocular con sello hermético y guantes desechables (solo para el equipo médico o durante el proceso de manipulación de objetos).
- No escupir en el suelo.
- Se prohíbe la llevanza de celular, joyas, cadenas, aretes y piercings a las instalaciones de entrenamiento.

5.- MEDIDAS DE DESPLAZAMIENTO

Si los miembros del grupo de trabajo no pudieran disponer de vehículo propio para trasladarse a las instalaciones de entrenamiento, el club deberá poner a disposición del trabajador un medio de desplazamiento privado, que garantice su traslado individual, o alternativamente dispondrá de un bus que recoja al personal en su domicilio durante la semaforización de color rojo y en un punto de encuentro previamente establecido durante la semaforización de color amarillo y verde.

En el caso del bus, solo sería usado para este fin, de manera que ninguna persona externa podrá entrar y debe cumplir con los siguientes lineamientos:

- Aislamiento
- Ventilación

- Los pasajeros que ingresen al bus deben portar los respectivos equipos para protección personal así como: mascarilla, gafas de protección, y gel anti-bacterial personal.
- El primer pasajero del recorrido debe sentarse en la última silla y de ahí en adelante deben respetarse dos sillas vacías intermedias para el siguiente pasajero y así sucesivamente.
- El número máximo permitido de pasajeros, será de acuerdo a la capacidad del bus, respetando las normas de distanciamiento antes mencionadas, incluyendo al conductor designado del vehículo.
- Previo al inicio y al final del recorrido, se debe realizar el proceso de desinfección del bus, tanto en el interior como en el exterior, incluyendo cabina y bodegas con solución de 40% de cloro y 60% de agua.

6.- FASE PREPARATORIA

A. Definición de Personal.

Durante esta fase, se definirá un grupo de trabajo de hasta 34 personas, que podrán permanecer al mismo tiempo en las instalaciones de entrenamiento. En este grupo se incluirán: jugadores, cuerpo técnico, cuerpo médico, utilería, personal de seguridad y coordinador deportivo.

Se podrá generar una lista adicional de 15 personas que en algún momento pueden ser requeridas para reemplazar a alguno de los 34 miembros iniciales, por cualquier motivo debidamente justificado ante LigaPro.

B. Fase de pruebas y diagnósticos.

El cuerpo médico del club debe certificar que conoce el historial médico de cada trabajador, que puedan aumentar la posibilidad de complicaciones o de un posible contagio. Se recomienda excluir a toda persona que presente tales complicaciones.

Se procederá a realizar una prueba de COVID-19 RT-PCR y de IGG e IGM por quimioluminiscencia de forma obligatoria a cada uno de los integrantes de las listas, entre 7 a 10 días antes del inicio de la reanudación de la actividad física (inicio de la fase 1), en laboratorios especializados, certificados y acreditados, que cumplan con los estándares de calidad que solicite LigaPro.

La toma de muestras se manejará de acuerdo con el escenario epidemiológico y la semaforización de cada cantón, garantizando en todo caso el estándar de seguridad necesario. Si la semaforización fuera de color rojo, los miembros a ser analizados deben permanecer en sus vehículos y los laboratoristas se acercarán al vehículo a obtener la muestra. Si la semaforización cantonal se encuentra en color amarillo y verde, los analizados serán citados con un horario en las instalaciones del club o del laboratorio designado, cumpliendo con las normas de distancia social, previa coordinación logística.

Si alguna de las pruebas arroja un resultado positivo, la persona no podrá hacer parte del grupo de trabajo y deberá seguir el proceso de aislamiento dictaminado por el Ministerio de

Salud Pública del Ecuador para los contagiados y mencionado más adelante en este mismo documento.

7. RESTRICCIÓN ESPECÍFICA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN FUNCIÓN DEL SEMÁFORO ESTABLECIDO POR CADA CANTÓN.

7.1.- SEMAFORIZACIÓN EN ROJO

FASE 1: Acciones de difusión e instalación de carpa para pruebas rápidas

El médico del equipo, utilizando tecnologías de la comunicación debe realizar capacitación de todo el personal involucrado (los 34 iniciales y los 15 de la lista adicional). Dicha capacitación, abordará, como mínimo, aspectos relacionados con prevención sanitaria, autocuidado, concienciación sanitaria, así como instrucciones prácticas para la debida puesta en práctica de las recomendaciones generales de higiene.

Se deberá realizar una sanitización general de todas las áreas del centro de entrenamiento a cargo de personal autorizado por LigaPro.

Entre la dotación de materiales e insumos destinados a la prevención del contagio, se deberá considerar un traje de bioseguridad para el personal médico y los kits de protección personal que se distribuirán entre todos los trabajadores.

- a) Acciones de difusión llevadas a cabo por parte del Club
 - a. Difusión en las instalaciones de entrenamiento de las medidas de desplazamiento, ingreso y salida de trabajadores, así como medidas sanitarias durante la estancia del trabajador.
 - b. Difusión de protocolo de actividad física (Transmitido de manera telemática el día anterior a los jugadores).

- b) Instalación de carpa para pruebas rápidas
 - a. Se deberá instalar, en un espacio comprendido entre el parqueadero y la entrada del complejo deportivo, una carpa destinada a la toma de las pruebas rápidas identificación IGG e IGM por inmunofiltración, que se realizarán desde el inicio de la FASE 1.
 - b. Requerirá dos (2) mesas con dos (2) sillas para los tecnólogos del laboratorio autorizado por LigaPro, donde realizarán la toma de muestras y procesamiento de resultado, bajo vigilancia del médico del equipo, posterior a firmar el consentimiento informado; las sillas se mantendrán con distancia social mientras se toman las muestras. Las pruebas rápidas se realizarán adicionales a las pruebas PCR.

- c. Al ingreso del predio de entrenamiento debe encontrarse una pequeña pileta con solución desinfectante para la limpieza de las suelas de los zapatos y un lavamanos portátil de activación mediante pedal, con el respectivo jabón líquido y toallas individuales desechables de secado.

FASE 2: Reanudación física individual

a) Aspectos fundamentales

En esta fase sólo podrán participar de una sesión de reanudación de actividad física un **máximo de 6 jugadores** al mismo tiempo, distribuidos a lo largo del espacio donde se lleve a cabo la actividad, de manera individual y claramente delimitada con los elementos físicos que se precisen.

La duración de la sesión vendrá establecida por la normativa establecida por las autoridades públicas correspondientes.

Durante esta fase, **únicamente se encontrará en las instalaciones un Supervisor de Actividades**, quien velará por el cumplimiento de los lineamientos establecidos en el presente documento y en el debido desarrollo de la rutina de ejercicios físicos programada y transmitida de manera telemática el día anterior a cada futbolista. Esta persona, preferiblemente será el preparador físico.

b) Desplazamientos

Los trabajadores deberán trasladarse individualmente en su vehículo personal o alternativamente en el transporte habilitado por el Club. Durante la ruta del recorrido quedará expresamente prohibido realizar parada alguna con cualquier finalidad distinta de trasladarse al centro de trabajo o regresar al domicilio.

Los trabajadores que no dispongan de vehículo propio usarán el medio de transporte alternativo puesto a disposición por parte del club.

c) Vestimenta

Todo el personal que asista al centro de entrenamiento deberá llevar su uniforme y será responsable de lavarlo conforme a las instrucciones sanitarias indicadas, en su respectivo domicilio.

Al finalizar la sesión nuevamente se cambiarán de ropa, depositando el uniforme en una bolsa para su posterior aseo y desinfección en el hogar. Igual situación aplica para el calzado.

d) Protocolo de actuación a la llegada a las instalaciones del Club

Todas las personas que lleguen al complejo deberán:

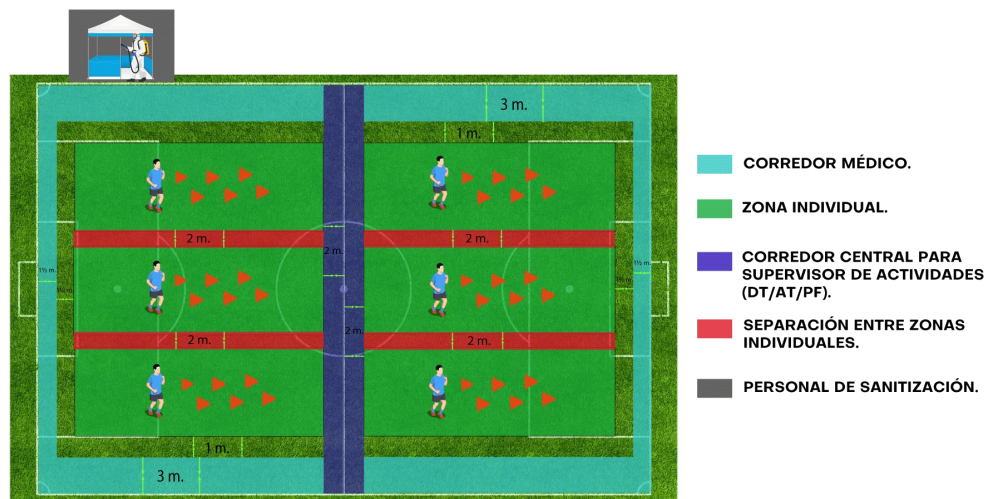
Dirigirse a la carpa sanitaria específicamente habilitada, haciendo uso de su kit de prevención médica. Los tramos horarios de llegada serán estipulados de la siguiente manera:

- A. La llegada de los jugadores deberá ser gradual, siguiendo las instrucciones impartidas desde LigaPro, en función de la fase de semaforización que se encuentre cada cantón y de cualquier otra normativa gubernamental que pudiera ser aplicable.
- B. En la sede, para realizar el examen de test rápido a todos, la toma durará 10 minutos por persona.
- C. Si algún jugador presentara algún síntoma relacionado con posible contagio en este periodo se deberá disponer de pruebas rápidas para su realización de acuerdo a la necesidad de cada caso y será el jefe médico del Club quién será el responsable del manejo de esta situación y de ponerla en conocimiento de LigaPro.
- D. Antes de cada entrenamiento en la carpa médica se valorará la temperatura del trabajador con termómetro laser, su frecuencia cardiaca y la saturación de oxígeno con oxímetro de pulso.
- E. Los artículos personales (joyas, relojes, etc.) están expresamente prohibidos. Si fuese el caso, deben ser dejados en el vehículo de transporte.

Planificación de la sesión de la actividad física individual

- a) **Llegada del personal de vigilancia/ingreso.** Posterior a la llegada al complejo de entrenamiento, con los respectivos equipos para protección personal, debe situarse en la entrada del mismo y sólo permitir el ingreso de las personas que se encuentren dentro del grupo autorizado. No deberá mantener contacto con ningún integrante del mismo.
- b) **Bomba de desinfección:** Un miembro del personal de logística, deberá operar la bomba de desinfección a la entrada del entrenamiento, con traje de bioseguridad y el equipo para protección personal. La solución dentro de la bomba deberá ser alcohol de 70% de concentración.
- c) **Llegada del utilero:** El utilero **debe llegar primero al complejo**, luego posterior a **hacer su ingreso bajo el procedimiento de desinfección**, retirar de la bodega dispuesta los útiles y equipos que se requieren para ese día de trabajo. Una vez en cancha, el utilero definirá el lugar al costado del terreno donde se ubicará cada jugador con una **distancia mínima de 3 metros** entre sí para dejar su maletín y alistarse.
- d) Preparación y demarcación de áreas para actividades físicas.
Los utileros dividirán y demarcarán el campo de juego 6 estaciones fijas y 3 corredores, de la siguiente manera:
 - o Cada zona individual constará de un área de 10 x 40 metros en donde un sólo deportista realizará su actividad física.

- Los corredores deben tener el ancho de 2 metros y entre corredor y corredor 1.50 metros de distancia, siendo realizados y utilizados como se describe posteriormente en la gráfica.
- Corredor central: trazar tres líneas paralelas de extremo a extremo en el centro de la cancha, las cuales deberán medir 2 x 45 metros. Este corredor es de uso exclusivo para el personal del cuerpo técnico cuya presencia física sea estrictamente necesaria.
- Corredores laterales: serán solo de uso del personal médico, para situaciones excepcionales en las que deba de prestarse atención a algún futbolista.



- e) **Llegada del cuerpo técnico.** El Supervisor de Actividades y el cuerpo médico deberán hacer su ingreso bajo el procedimiento previamente mencionado y coordinar las actividades a una **distancia mínima de 2 metros.**
- f) **Llegada de jugadores.** Cada jugador debe llegar de forma individual y hacer el ingreso por la bomba de fumigación, sin aglomeraciones y **respetando la distancia de 2 metros.** El jugador debe ir directamente desde la zona de desinfección hacia el lugar dispuesto al costado de terreno.
- g) **El jugador debe venir desde su domicilio ya vestido con la ropa de entrenamiento.** Cada jugador tendrá bajo su cuidado el juego completo de los

uniformes de entrenamiento dados por el club y será responsable por el lavado de ellos en su domicilio.

- h) **Espacios de hidratación.** Se darán durante el entrenamiento espacios para hidratación. Cada jugador deberá llevar consigo su bebida hidratante y solo él puede consumirla. Por tanto, **no podrán hacer uso de vasos, bolsas o termos compartidos**, evitando así contacto con elementos de otros compañeros.

Cada termo debe estar debidamente marcado con el nombre del jugador y posicionado a 2 metros de separación, entre uno y otro, en un sector del terreno previamente delimitado para que cada jugador vaya por él durante las pausas de hidratación estipuladas por el médico y/o preparador físico. **La botella no deberá ser manipulada en ningún momento por persona diferente al jugador** (utilero, fisioterapeuta, médico, etc.). Una vez consumida su hidratación, el jugador debe dejar el recipiente para ser desechado.

- i) **Sesión de estiramiento final.** Si se van a usar colchonetas para esta sesión, el utilero se encargará de disponerlas en el sector asignado guardando la distancia mínima de 2 metros entre ellas. Las colchonetas deben estar previamente desinfectadas para cada sesión de trabajo de acuerdo a los lineamientos establecidos. Los jugadores deben realizar el estiramiento individualmente guiado por el miembro del cuerpo técnico encargado. Una vez finalice el uso de la colchoneta, **cada jugador de manera individual realizará la limpieza de éstas con las soluciones desinfectantes disponibles, y las colocarán en las sillas para ser retiradas y almacenadas.**
- j) **Fin de la sesión.** Una vez finalizada la sesión, se evitarán **las charlas colectivas de cualquier tipo, incluidas las impartidas por parte del cuerpo técnico.** Las mismas tendrán lugar posteriormente y siempre de manera telemática.
- k) **Una vez el jugador salga del vestidor debe ir hacia la bomba de desinfección en el menor tiempo posible.** Finalmente, hará uso de tapabocas, guantes y gafas, antes de entrar a los respectivos vehículos y dirigirse directamente a sus hogares.
- l) **El jugador debe retornar a casa toda la ropa y los implementos que llevó en su maletín, evitando que ningún implemento quede en el centro de entrenamiento.** En este caso es responsabilidad de cada jugador el lavado y desinfección de la ropa utilizada en los entrenamientos en casa, por tanto, su compromiso en este aspecto es fundamental para el desarrollo exitoso de este protocolo.

- m) **Entrega de utilería.** El utilero debe recoger todo el material utilizado y arrojarlo en un recipiente ubicado en la puerta del salón determinado para los equipos de utilería para que el servicio de aseo proceda a realizar el proceso de limpieza y desinfección.
- n) **Aseo.** Una vez finalizada cada sesión, el personal profesional de aseo deberá realizar limpieza y desinfección profunda, tanto del baño, como de los utensilios utilizados durante la sesión. Será responsable también de los vestuarios y la sala de fisioterapia, en caso de que estas áreas hayan sido habilitadas y utilizadas. El personal profesional de aseo debe contar con guantes, y un tapabocas, y gafas especiales para su trabajo, y seguir los manuales de limpieza y desinfección para este tipo de trabajos dispuestos por el Ministerio de Salud.
- o) **No puede ser iniciada una nueva sesión de trabajo con un siguiente grupo de jugadores sin que la o las personas de aseo hayan terminado su labor.**
- p) Hacer énfasis en la limpieza de barandas, botones o manijas cada vez que haya tránsito del equipo de trabajo. Terminado el día de trabajo, la o las personas de aseo deben garantizar que todos los salones queden totalmente cerrados con llave.
- q) La función de esta persona es determinante y muy importante, pues es la encargada de desinfectar, asear y limpiar todos los espacios para una próxima sesión.
- r) No se realizará servicio de lavandería ya que los integrantes del equipo deben ingresar y retirarse con sus propios uniformes para realizar el lavado en sus residencias.

El club debe garantizar la correcta implementación de cada uno de estos lineamientos y debe establecer, mediante planillas o el método que considere adecuado el debido protocolo interno que garantice el debido cumplimiento interno de los mismos.

7.2.- SEMÁFORIZACIÓN EN AMARILLO

FASE 3. Reanudación de la actividad física en grupos reducidos

a) Aspectos fundamentales

En esta fase sólo podrán participar de una sesión de reanudación de actividad física un **máximo de 15 jugadores al mismo tiempo**, distribuidos a lo largo del espacio donde se lleve a cabo la actividad, de manera individual y claramente delimitada con los elementos físicos que se precisen.

La duración de la sesión vendrá establecida por la normativa establecida por las autoridades públicas correspondientes.

Durante esta fase, **se permitirá la presencia de hasta 3 miembros del cuerpo técnico,**

quienes velarán por el cumplimiento de los lineamientos establecidos en el presente documento y por el debido desarrollo de la rutina de ejercicios programada y transmitida de manera telemática el día anterior a cada futbolista.

b) Vestimenta

Se atenderá a lo dispuesto anteriormente para la semaforización en rojo.

c) Desplazamientos

Se atenderá a lo dispuesto anteriormente para la semaforización en rojo.

d) Protocolo de actuación a la llegada a las instalaciones del Club

Se atenderá a lo dispuesto anteriormente para la semaforización en rojo, con la salvedad de que al llegar a las instalaciones se realizará un test rápido a todos los trabajadores. (El test será el mismo que se realizase el primer día de reanudación de actividad física individual y deberá ser repetido cada 14 días).

7.3.- SEMÁFORIZACIÓN EN VERDE

FASE 4. Actividad física colectiva

a) Aspectos fundamentales

En esta fase sólo podrán participar de una sesión de reanudación de actividad física un **máximo de 25 jugadores al mismo tiempo**, distribuidos a lo largo del espacio donde se lleve a cabo la actividad, de manera individual y claramente delimitada con los elementos físicos que se precisen.

La duración de la sesión vendrá establecida por la normativa establecida por las autoridades públicas correspondientes.

Durante esta fase, **se permitirá la presencia de hasta 5 miembros del cuerpo técnico**, quienes velarán por el cumplimiento de los lineamientos establecidos en el presente documento y por el debido desarrollo de la rutina de ejercicios programada y transmitida de manera telemática el día anterior a cada futbolista.

b) Vestimenta

Se atenderá a lo dispuesto anteriormente para la semaforización en rojo.

c) Desplazamientos

Se atenderá a lo dispuesto anteriormente para la semaforización en rojo.

d) Protocolo de actuación a la llegada a las instalaciones del Club

Se atenderá a lo dispuesto anteriormente para la semaforización en rojo, con la salvedad de

que al llegar a las instalaciones se realizará un test rápido a todos los trabajadores. (El test será el mismo que se realizase el primer día de reanudación de actividad física individual y deberá ser repetido cada 14 días).

8.- ASPECTOS ADICIONALES PARA ENTRENAMIENTOS

a) Uso de baños durante el entrenamiento.

Cualquier persona puede hacer uso del baño, el cual se encontrará abierto desde el inicio para no tener contacto con manijas o perillas, **evitando el mayor contacto con las superficies y terminando con el adecuado lavado de manos y aplicación de gel hidroalcohólico o alcohol glicerinado**. No puede haber más de una persona en el baño, solo hasta que esta persona salga puede entrar alguien más. Debe asegurarse que siempre los baños tengan agua potable y suficiente dotación de jabón líquido y de toallas desechables.

b) Fisioterapia.

Se recomienda que se use el salón de fisioterapia o recuperación de algún lesionado **solo si el club lo considera estrictamente necesario**. Buscar dentro de las posibilidades que el jugador lleve su proceso de recuperación con ejercicios en casa. **Solo puede haber un jugador por sesión en fisioterapia**, es decir no habrá atención simultánea a varios jugadores en un mismo momento.

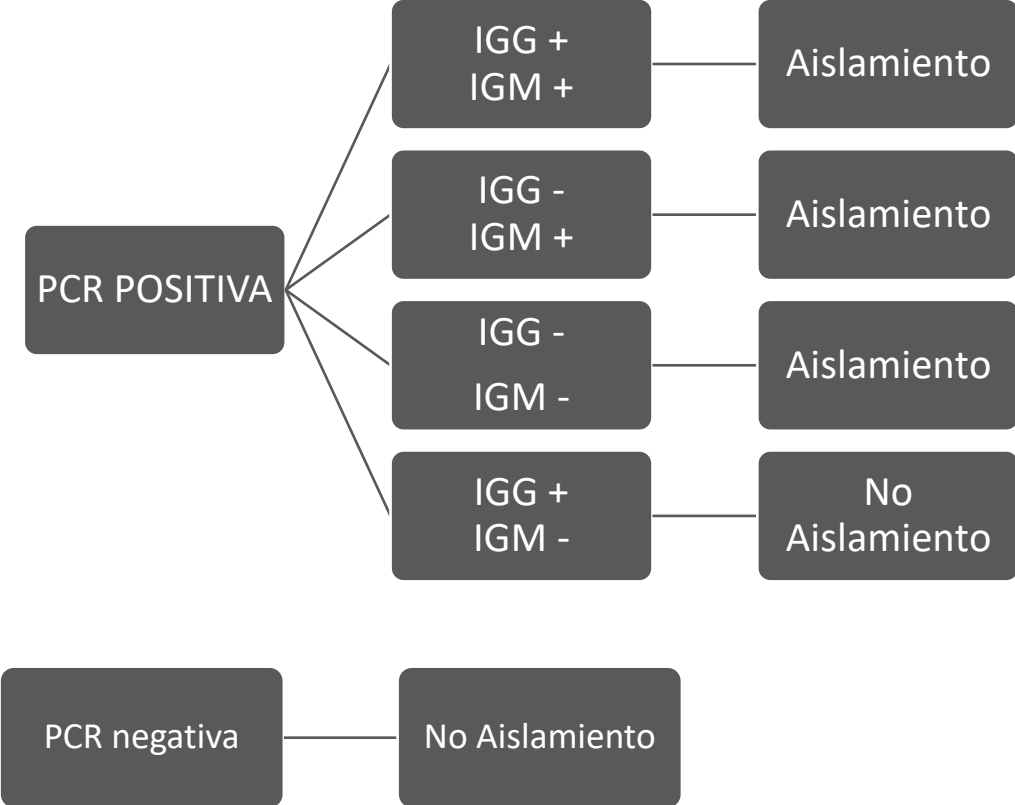
El fisioterapeuta debe seguir las prevenciones que este a su alcance en cuanto a uso de tapabocas, de guantes y evitar al mínimo el contacto directo con la piel del jugador. Una vez finalice cada sesión de fisioterapia, los implementos utilizados por ser equipos biomédicos se recomiendan ser desinfectados con alcohol etílico por el personal de aseo (ANEXO 2). No se permite ingreso a esta área a jugadores que no estén lesionados.

9.- IMPLEMENTACION DEL ALGORITMO.

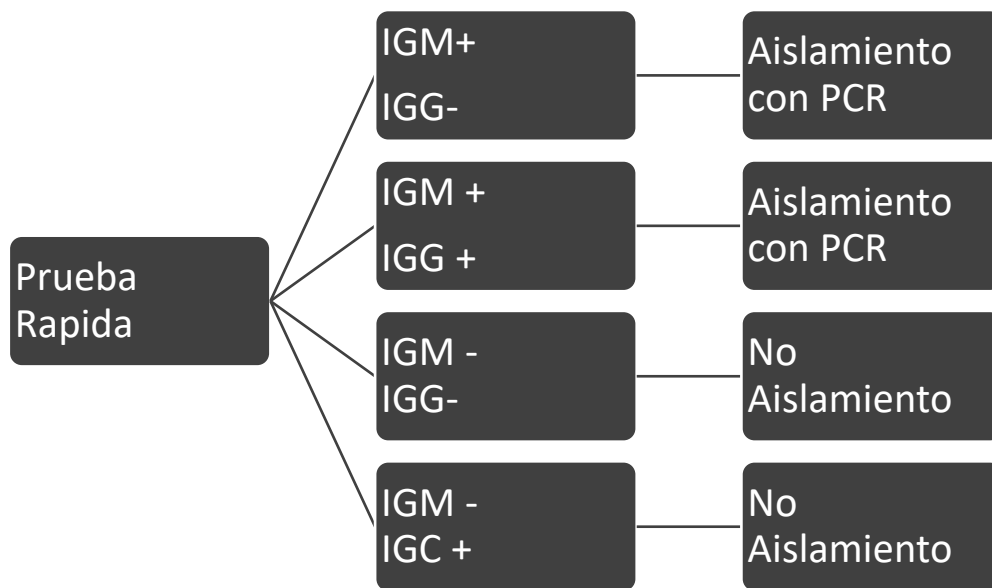
Conforme a lo establecido en el presente documento, el reintegro de la actividad física se inicia con la realización de una prueba PCR para todos los trabajadores del club.

El médico permanecerá en el área médica, con todo el equipo médico necesario para llevar a cabo su labor, que deberá de haber sido previamente adquirido por el Club. El acceso a esta área restringida lo realizarán exclusivamente los jugadores con molestias respiratorias o los que vayan a realizar la prueba correspondiente.

Fase 0: Sesión con plantel distribuido en grupos colectivos



Fase 1. Sesión con plantel distribuidos en grupos



El resto de jugadores serán atendidos por otro médico o el fisioterapeuta para síntomas menores o ajenos a la patología respiratoria.

Queda prohibido la automedicación por ningún personal del club.

Sin test rápido no se autoriza el entreno o las labores a ninguna persona del club, ni jugadores, ni cuerpo técnico ni administrativo.

Se recomienda tener por lo menos dos trajes de protección completa por médico para toma de muestras

Si un jugador o cualquier personal del club presentan sintomatología respiratoria se contacta con el médico del club antes de salir de su domicilio, de forma OBLIGATORIA.

Si el test es **negativo** el jugador o el personal del cuerpo técnico va al entreno, el administrativo a sus labores habituales. Las pruebas se repetirán cada 14 días como está en la

normativa. Si en alguna prueba se encuentra un resultado positivo, previamente negativo, se junta al tratamiento de paciente positivo respectivo. Se notificará mediante informe a LigaPro.

Si el test es **positivo** dicha persona entra en aislamiento obligatorio de la siguiente manera:

- Test positivo sin síntomas: se realizan las pruebas biometría hemática, química sanguínea y Radiografía simple de tórax. El uso de Paracetamol queda a discreción del médico, además deberá permanecer en aislamiento por 14 días OBLIGATORIO.
- Notificación a vigilancia epidemiológica del distrito correspondiente a cada club, mediante formato epi 1.
- Informe del caso a LigaPro
- Positivo con síntomas: Se realizará la prueba PCR COVID o/y se enviará al Hospital de referencia de cada equipo indicado por el médico del equipo.
- todo paciente positivo con síntomas debe ser tratado por el especialista no por el médico del club basado en la escala de gravedad propuesta en este documento, además se realizará el inicio del trámite para la Autorización de uso terapéutico de sustancias como corticoides, los cuales pueden ser necesarios para los tratamientos hospitalarios.
 - Si no hubiese espacio en hospital de referencia se inicia el manejo farmacológico establecido en esta guía

9.1.- PRINCIPALES SIGNOS DE ALARMA EN COVID -19

SIGNOS DE ALARMA EN COVID -19	
FRECUENCIA RESPIRATORIA	MAS DE 24 POR MINUTO O MENOR A 10
FRECUENCIA CARDIACA	MAS DE 120 POR MINUTO Y MENOR A 50
PRESION ARTERIAL	MENOR A 90-60 MAYOR 180-100
TEMPERATURA	MAYOR A 38 Y MENOR A 35 GRADOS
SATURACION DE OXIGENO	93 % O <
CONCIENCIA	SOMNOLIENTO O CONFUSO

9.2.- MANEJO DE DEPORTISTAS CON TEST POSITIVO

MANEJO PACIENTE ASINTOMÁTICO TEST +

1. Signos vitales cada 12 horas.
2. Hidratación a tolerancia.
3. Plan nutricional.
4. Paracetamol 1 gr vo solo / PRN
5. Vitamina C 1 gr vo qd.
6. Vitamina D 600 mg vo qd.

MANEJO SINTOMÁTICO AMBULATORIO TEST + RIESGO BAJO

1. Signos vitales cada 6 horas.
2. Hidratación según peso en kg.
3. Control y planificación nutricional
4. Paracetamol 1 gr vo cada 8 horas.
5. Hidroxicloroquina 200 mg cada 12 h por 7 días o ivermectina
6. Vitamina C 1 gr vo qd .
7. SEGÚN CRITERIO ESPECIALISTA bajo vigilancia médica estricta, de ser necesario se recomendará hospitalizar.