



PROCESO DE RETORNO CLUB CARSAF PROTOCOLO SANITARIO

Protocolo de retorno a la práctica deportiva posterior a la Pandemia.
Revisión de estatutos y definiciones otorgadas por organismos
nacionales e internacionales para un regreso seguro a nuestra
práctica deportiva.

Dra. Rosa Estela Esquivel García
SERVICIO MÉDICO CLUB CARSAF



Introducción

Los coronavirus (CoV) son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS) y el síndrome respiratorio agudo severo (SRAS-CoV).

El coronavirus que se ha descubierto recientemente y que no se había identificado previamente en el ser humano, que ahora se conoce con el nombre de 2019-nCoV o COVID-19, no se había detectado antes de que se notificara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

Actualmente la COVID-19 es una pandemia que afecta a muchos países de todo el mundo. El COVID-19 es un virus agresivo que hasta el momento ha ocasionado la muerte de más de 300 mil personas en el mundo, y algunos expertos consideran que esa cifra rebasará el millón en el transcurso del 2020.

En México el brote de COVID-19 inició tardíamente en comparación con países europeos quienes actualmente ya se encuentran en fase de regreso a la normalidad. Se espera que en los próximos días alcance el punto máximo de contagios y muertes diarias. Por estos motivos, aún nos encontramos en la fase donde tenemos que tomar todas las medidas necesarias para contener la transmisión del virus; aún nos encontramos en una etapa vulnerable y en proceso de lograr una contención aceptable del brote.

La reincorporación al fútbol en México será posterior a la que se realice en el continente europeo, al encontrarnos en fases distintas del brote de la pandemia. Al igual que en el resto del mundo el fútbol como otros deportes ha sufrido severamente al tener que suspender actividades, esta etapa y su reinicio será hasta que el brote esté en proceso de control y las autoridades federales y locales autoricen la práctica de éstos.

Se calcula que 1 de cada 6 personas que contraen la enfermedad por COVID-19 desarrollan una enfermedad grave donde la consideración principal es la dificultad para respirar. Las personas mayores y las que padecen afecciones medicas subyacentes como problemas cardiacos, renales, diabetes, obesidad o compromiso inmunológico, tiene más probabilidades de desarrollar una enfermedad grave.

Las vías de transmisión de SARS- CoV-2 al ser un virus altamente contagioso, el cual se transmite de persona a persona mediante diversos mecanismos:

- Gotas: diseminación por gotas mayores a 5 micras de diámetros producidas al hablar o toser, las cuales alcanzan hasta 1 metro de distancia al hablar y 4 metros al toser o estornudar.
- Aerosoles: diseminación en aerosoles menores a 5micras de diámetro. Los cuales se producen en toma de muestras, intubación endotraqueal, reanimación cardiopulmonar
- Contacto directo con pacientes infectados o indirecto por superficies inertes contaminadas.



“Proceso de retorno Club CARSAF” Protocolo Sanitario



Podemos encontrar 3 tipos de difusión del virus

1. Contagio a través del aire: el virus puede viajar en pequeñísimas gotas de saliva que pueden no ser perceptibles. Cuando una persona se encuentra a menos de 2 metros de distancia de una persona infectada, el virus puede viajar por el aire y contagiar. Cuando una persona infectada estornuda o tose, sin cubrirse adecuadamente la nariz y la boca, el virus puede viajar hasta 6 metros. Por esta razón las personas deben guardar un distanciamiento de 2 metros. Así mismo, deben cubrirse boca y nariz al toser o estornudar con la parte interna del codo (de etiqueta). Al salir del hogar debe utilizar cubrebocas para disminuir el riesgo de contagio.
2. Por contacto con una persona infectada: si una persona infectada tose o estornuda y se cubra la boca y la nariz con la mano, el virus se mantiene en esta zona por varias horas, a menos que exista un lavado de manos correcto con jabón y se desinfeste con alcohol. Si esta persona no realiza el aseo debido el virus permanecerá en la mano y será un medio de transmisión.
3. Por superficies de contacto: si una persona infectada, al toser se cubre la boca con la mano y esta mano contaminada toca una superficie (una mesa, una chapa, una pelota, etc.) y otra persona toca posteriormente este objeto y se lleva las manos a la cara, la persona se contagia. El virus puede mantenerse activo sobre superficies por más de 3 días, y en algunas superficies hasta más de 10 días. Por esto se recomienda la limpieza y desinfección frecuente de superficies. Y recordar no llevarla mano nunca a la cara.

2

Una vez expuesto al virus, este suele tener un periodo de incubación de 5 a 9 días y puede extenderse hasta 14 días.

Dentro de los síntomas relacionados con la enfermedad COVID-19, es que suele cursar con fiebre y síntomas respiratorios: tos y disnea (dificultad para respirar). En los casos más graves, pueden causar neumonía, síndrome respiratorio agudo severo, insuficiencia renal e incluso la muerte.

Otros síntomas asociados a infección por COVID-19 son dolor muscular, dolor de garganta o molestias gastrointestinales suelen ser leves y aparecer de modo gradual.

Las recomendaciones habituales para no propagar la infección son la buena higiene de manos y respiratoria (cubrirse la boca y la nariz al toser y estornudar). Evitar el contacto estrecho con cualquier persona que presente signos de afección respiratoria, y la desinfección de superficies de contacto.

En este momento, no existe una vacuna ni un medicamento específico para tratar esta enfermedad. La única forma en que se puede detener el contagio es realizar las medidas de prevención, que señalaremos en el apartado correspondiente.

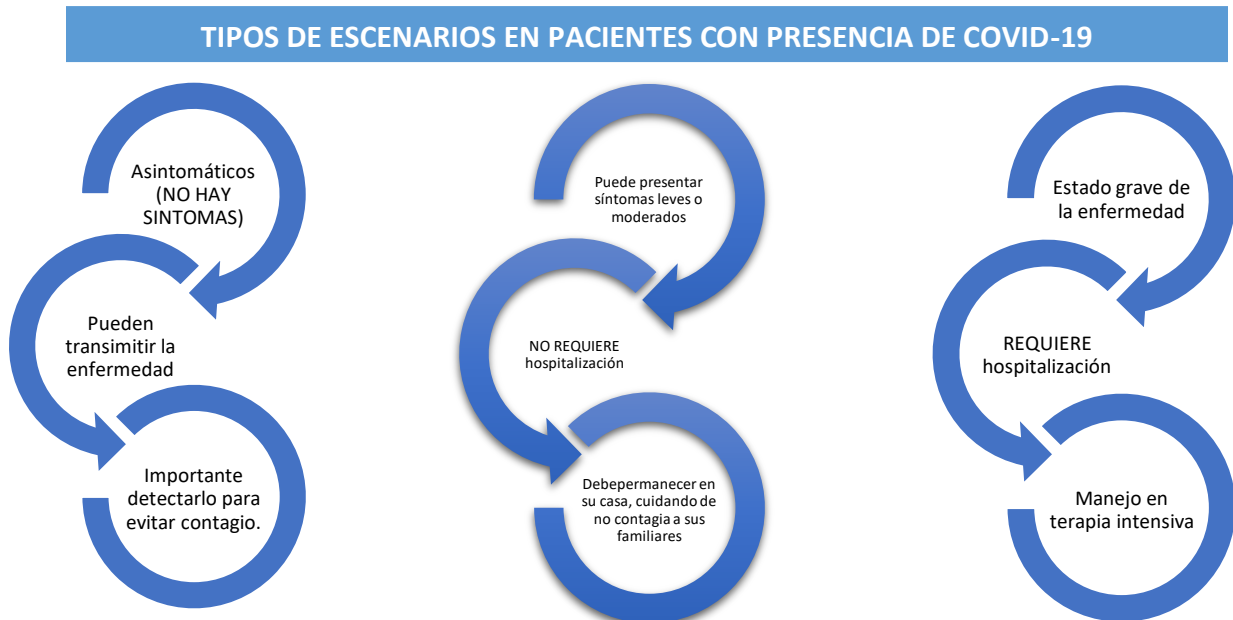
Es importante contar con un plan de acción preventivo, cuya finalidad y objetivo primordial es cuidar la salud de todos los colaboradores de los clubes, incluidos futbolistas, al crear una cultura que promueva la prevención y facilite la identificación e instrumentación de medidas de control de salud en oficinas, áreas deportivas, así como las áreas comunes. Así mismo buscamos reforzar la respuesta ante la pandemia al reducir al mínimo el contagio y la transmisión del virus en todos los que conformamos Club CARSAF.

Sintomatología

Los síntomas más frecuentes que se presentan en pacientes que tienen la enfermedad son: fiebre, dolor de cabeza, tos seca, cansancio. Sin embargo, existe otro grupo importante de síntomas no frecuentes que pueden indicar indicio de la enfermedad, como pueden ser síntomas estomacales, pérdida del olfato, el gusto y otros más.

Cualquier persona que presente cualquier de estos síntomas deberá notificarlo de inmediato al jefe del servicio médico del Club.

Cuando una persona se infecta con el virus, pueden ocurrir diferentes situaciones:



3

ESTUDIOS Y PRUEBAS DE DETECCIÓN DE COVID-19

Ante la sospecha o presencia de síntomas, se realizan estudios que nos permiten saber si tiene o ha estado expuesto al virus, si se trata de otra enfermedad.

Los estudios que nos indican si una persona presenta o ha presentado el virus son los siguientes:

PCR

Este estudio nos permite saber si el paciente presenta el virus en el momento del estudio, independientemente si cursa con sintomatología o no.

Anticuerpos contra el virus

Si el resultado de este estudio es positivo, es señal de que el paciente ha estado en contacto con el virus. Sin embargo, no nos indica si el paciente tiene aún el virus, o si ya no lo tiene.

Es importante conocer todas las consideraciones previas para generar conductas necesarias para implementar criterios y una logística necesaria para el regreso progresivo a la práctica del fútbol.



Etapas del manejo ante la pandemia

Cada emergencia es diferente; sin embargo, las emergencias comparten algunas características en común, éstas son:

- Se involucran alguna situación inusual o anormal
- La situación representa un riesgo para la salud y posee un potencial de dañar.
- Para la reducción del riesgo se requiere una intervención rápida y efectiva de las autoridades y/o grupos de atención.

El manejo de una emergencia comprende las estrategias y acciones para la administración de recursos frente a la situación.

Prevención y planeación

Educación continua.

Los programas de prevención están destinados a mitigar los efectos de la emergencia, en los cuales incluiremos normas y estándares para reducir al mínimo el contagio, mediante las medidas expuestas tanto por organismos internacionales, como nacionales.

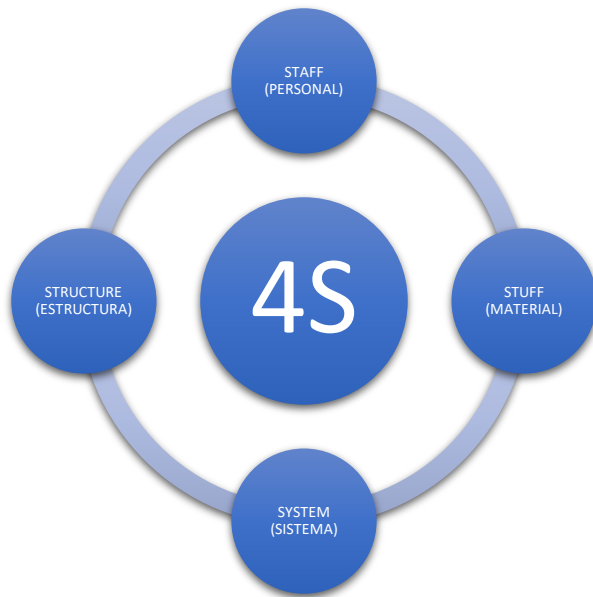
Las acciones que todas las personas deben de realizar son:

1. Lavado frecuente de manos con agua y jabón.
2. Desinfectado frecuente de manos con gel de alcohol en concentración de 70% o más.
3. Al toser o estornudar, cubrirse la boca y nariz con la región anterior del codo.
4. Mantenerse siempre a una distancia mayor de 2 metros de otras personas.
5. Uso de cubrebocas.
6. Evitar tocarse con las manos la boca la nariz y los ojos.
7. Desinfectar frecuentemente con cloro las superficies (incluidos los equipos y material de entrenamiento).
8. No saludar de beso, codo o de mano.
9. Evitar acumulación de personas en espacio cerrados.
10. No presentarse bajo presencia de cualquier síntoma respiratorio.
11. Continua comunicación con el servicio médico.

Capacidad de respuesta

El sistema de comando de incidentes (SCI) es la combinación de instalaciones, equipamiento, personal, protocolos, procedimientos y comunicaciones, operando en una estructura organizacional común, con la responsabilidad de administrar los recursos asignados para lograr, efectivamente los objetivos pertinentes a un evento incidente u operativo.

Permite el manejo efectivo y eficiente de incidentes, se usa para organizar operaciones tanto a corto como largo plazo. Es un sistema flexible en su organización y sirve para atender incidentes de cualquier envergadura y complejidad. Esta estandarizado para permitir la incorporación rápida de personal y otros recursos.



Capacidad de Respuesta: 4S

STAFF (Personal):

Operar con la menor cantidad de personal posible.

- Se seleccionará al personal mínimo e imprescindible para los entrenamientos.
- Se restringirá el acceso a toda persona que no tenga ninguna función a realizar en el entrenamiento.
- Solo podrán acudir al entrenamiento: jugadores, médico, fisioterapeuta, nutriólogo y staff, solo los necesarios.

El cuerpo técnico deberá constar solo del personal necesario (sugerencia no más de 3 integrantes).

STUFF (Material):

- Se educará al personal para el uso correcto y racional del material.
- Se asegurará el material de protección básico.
- Se deberá disponer en el momento del inicio de la actividad de una cantidad suficiente de material de protección para los futbolistas (cubrebocas, soluciones desinfectantes) y para los trabajadores en función de su labor (cubrebocas, batas, equipos de protección individual), todo ello cumpliendo con las especificaciones técnicas y estándares de calidad marcadas por el sector salud.
- Sugerencia de uso de soluciones para desinfección sujetas a aprobación por parte de las autoridades y dueños del Deportivo Lázaro Cárdenas: Soluciones de hipoclorito sódico con una concentración al 0,1%, etanol al 62-71% o peróxido de hidrógeno al 0.5% en un minuto. **IMPORANTE:** Evitar mezclar cloro y jabón en una misma solución ya que juntos se inactivan las propiedades de ambos.
- Se proporcionará información clara y concisa sobre pautas de aseo y normas de comportamiento, mediante carteles para minimizar el riesgo de contagio.

STRUCTURE (Estructura):

- Educación del personal
- Sanitización constante de áreas:
 1. Antes de la reapertura, se sugiere realizar una limpieza y desinfección a fondo de todas las estancias, mobiliario y equipo de las instalaciones deportivas.
 2. Realizar limpieza y desinfección constante, mínimo dos veces al día, especialmente de las superficies de contacto manual como perillas de puertas, barandales, bancos, sillas, percheros, baños, entre otros. En la medida de lo posible se deberá mantener accesos y puertas abiertas.



“Proceso de retorno Club CARSAF” Protocolo Sanitario



3. El procedimiento de limpieza y desinfección de las superficies y de los espacios comunes se hará de acuerdo con lo establecido con el Deportivo Lázaro Cárdenas.
 4. Las superficies donde se debe prestar más atención son las que están sujetas a contacto frecuente: perillas de puertas, armarios, ventanas, cajones, pasamanos, interruptores, botones, teléfono, balones, y material de entrenamiento.
- Adaptación de áreas de acuerdo con las necesidades.
 - Restricción de acceso.
 - Colocación de filtros de sanitización.
 - Manejo de la movilidad del personal dentro de las instalaciones.

6

SYSTEM (Sistema):

Preparación para el retorno a los entrenamientos:

- El día anterior al primer entrenamiento, se sugiere que los jugadores tengan una bolsa con cierre hermético en la que se encontrará el uniforme con el que se entrenará al día siguiente. Solo se permitirá ocupar los siguientes uniformes: entrenamiento y visita. Si el jugador no acude con este uniforme acorde al día, limpio y sanitizado, no se le permitirá el ingreso al entrenamiento.
- Antes de dirigirse al entrenamiento: los jugadores, cuerpo técnico y médico deberán vestirse con el uniforme de entrenamiento en su casa. (la bolsa hermética permanecerá en domicilio del jugador donde al día siguiente se usará para guardar el uniforme sucio).
- Todos los asistentes al entrenamiento deberán desayunar y comer en sus domicilios. Se evitará realizarlo dentro de las instalaciones.
- Una hora antes de la llegada al entrenamiento, deberá realizarse limpieza por donde pasarán los jugadores y el cuerpo técnico. Desinfección exhaustiva de los materiales que serán utilizados en el entrenamiento (conos, platos, redes, balones, etc.) y superficies de contacto.
- Comunicación diaria, para comunicar algún malestar o fiebre. Deberá comunicarse con el servicio Médico, quien determinará si deberá o no, acudir al entrenamiento y que deberá hacerse para establecer el diagnóstico y tratamiento.
- Los jugadores y el cuerpo técnico se trasladarán individualmente. Evitar detenerse en algún lugar antes de llegar al club.
- Si se realiza uso de estacionamiento se deberá guardar la separación de al menos un vehículo.
- Todos los participantes ingresarán por la misma y única puerta de acceso
- Deberá existir una separación de por lo menos 2 metros al menos entre las personas acceder, se deberá organizar de tal forma que entre jugadores exista un intervalo de al menos 2 min para ingresar.
- No habrá saludos de mano ni de codo.
- En el punto de entrada se tomará la temperatura a todas las personas que ingresen. Deberá utilizarse un termómetro láser o infrarrojo.
- Si se detecta fiebre o alguna molestia que pudiera relacionarse con COVID-19, deberá retirarse de inmediato a su domicilio y el equipo médico iniciará seguimiento puntual de la



"Proceso de retorno Club CARSAF"
Protocolo Sanitario



evolución de la persona y de las que estuvieron en contacto en los últimos días. A esta persona se le solicitará de inmediato un estudio PCR.

- Si una persona resulta positiva en estudio PCR deberá mantenerse en su domicilio por al menos 15 días. No podrá salir de su domicilio, ni regresar a los entrenamientos hasta que concluya ese periodo de tiempo y cuente con 2 estudios de PCR negativos tomados a partir del día 15 como se señaló previamente.
- Todas las personas que no sean jugadores deberán mantenerse con el cubrebocas y guantes durante todo el tiempo que se encuentren en las instalaciones y canchas de entrenamiento. No se utilizarán vestidores, ni ninguna otra área cerrada. Únicamente la cancha de entrenamiento.
- Dentro de las instalaciones, el jugador se dirigirá sin detenerse, a la cancha de entrenamiento.
- El personal de limpieza deberá desinfectar de manera continua con cloro, todas las áreas por las que se trasladen los jugadores. Entre los diferentes grupos que entrenen, las áreas físicas y todos los materiales utilizados se desinfectaran exhaustivamente.
- El entrenamiento se realizará en cancha, se dividirá la cancha en 6 espacios de la misma medida y cada jugador entrenará únicamente en su espacio. Siempre conservando una distancia mayor a 2 metros entre los jugadores o cualquier persona que se encuentre en la cancha.
- Al finalizar el entrenamiento, los jugadores se dirigirán a realizar lavado de manos y colocación de cubrebocas e inmediatamente se dirigirán a su domicilio de forma individual evitando formar grupos.
- Las bolsas de ropa de entrenamiento deben de ser de plástico y de cierre hermético.
- Al llegar a su domicilio deberán quitarse la ropa sucia y guardarla en la bolsa vacía con cierre hermético. Seguidamente deberán bañarse.
- Al día siguiente no se permitirá el acceso a los jugadores con otro uniforme que no sea el correspondiente al día de entrenamiento recordando que únicamente podrán acezar con el uniforme de visitante y de entrenamiento.
- Con el objeto de mantener siempre una vigilancia estrecha de todos los jugadores, cuerpo técnico, médicos y demás personas que estén en contacto, se deberá mantener comunicación eficiente y estrecha entre todos.

Esquemas de entrenamiento y distribución de los jugadores



Se prevé que los entrenamientos estén distribuidos de la siguiente manera; se plantean a continuación dos tipos de escenarios los cuales estarán sujetos a la disponibilidad del espacio físico otorgado por la directiva del Deportivo Lázaro Cárdenas.

a) Escenario 1: operatividad con 1 sola Cancha de entrenamiento:

GRUPO	DÍAS POR ENTRENAR	HORARIO
1	LUNES Y MIERCOLES	16:00 A 16:50HRS
2	LUNES Y MIERCOLES	17:00 A 17:50HRS
3	MARTES Y JUEVES	16:00 A 16:50HRS
4	MARTES Y JUEVES	17:00 A 17:50HRS

Con 8 jugadores en mitad de la cancha, con la finalidad de respetar las recomendaciones sanitarias de mínimo 2 metros de distanciamiento entre los jugadores.

En cancha solo ingresaran el cuerpo técnico: Director Técnico, Preparador físico y preparador de porteros.

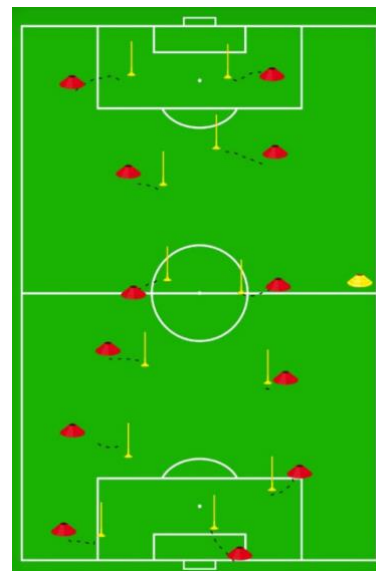
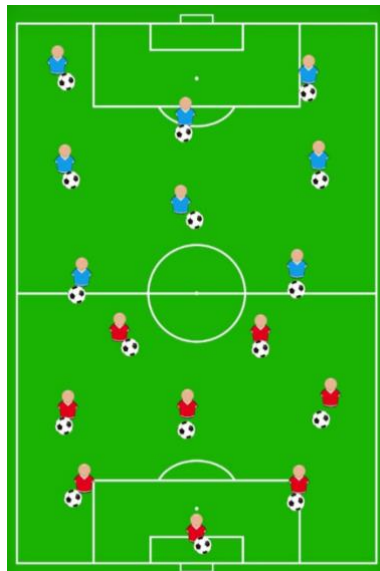
Fuera de cancha en área de gradas estará el Médico de equipo.

Cuerpo técnico y área médica estará con equipo de protección: cubrebocas y guantes, todo el tiempo que dure el entrenamiento.

b) Escenario 2: operatividad con 2 canchas de entrenamiento:

La operatividad de este escenario se dividirá a los jugadores de la siguiente manera

No. De Cancha	Grupo	Horario	Días de entrenamiento
Cancha 1	1	16:00 a 16:50HRS	Lunes a jueves
	2	17:00 a 17:50HRS	Lunes a jueves
Cancha 2	3	16:00 a 16:50 HRS	Lunes a jueves
	4	17:00 a 17:50 HRS	Lunes a jueves



Con 8 jugadores en mitad de la cancha, con la finalidad de respetar las recomendaciones sanitarias de mínimo 2 metros de distanciamiento entre los jugadores.

En cancha solo ingresaran el cuerpo técnico: Director Técnico, Preparador físico y preparador de porteros.

Fuera de cancha en área de gradas estará el Médico de equipo.

Cuerpo técnico y área médica estará con equipo de protección: cubrebocas y guantes, todo el tiempo que dure el entrenamiento.

Parámetros por controlar por parte del cuerpo médico de Club CARSAF

Anamnesis y Exploración física básica

El jugador deberá llevar a cabo un control domiciliario diario de la temperatura corporal y en el caso de que esta sea superior a 37.5°C, deberá comunicarlo inmediatamente al Servicio Médico del Club.

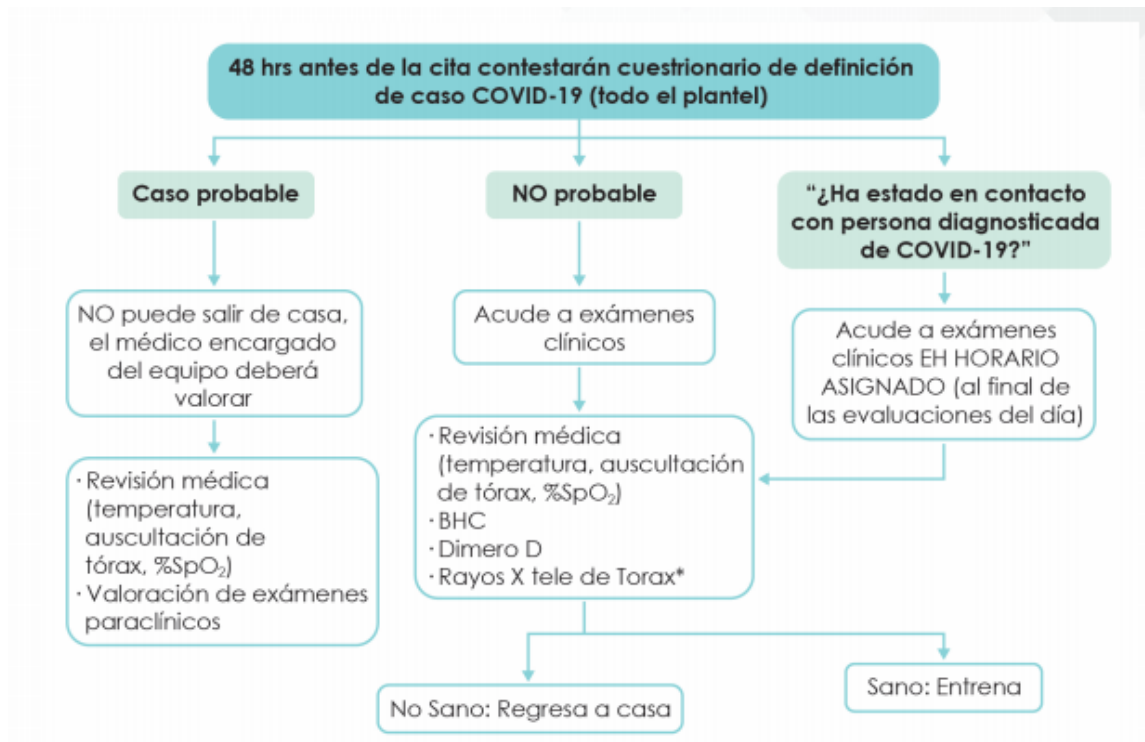
Se manejará un formato de signos y síntomas que el jugador estará llevando en su domicilio de forma obligatoria y diaria.

Analítica de sangre y orina

Todos los jugadores sin excepción deberán reportar estudios de laboratorio solicitados:

- Citometría hemática completa
- Bioquímica de 27 elementos
- Examen general de orina
- Electrocardiograma en reposo

Diagrama de actuación de acuerdo con las respuestas del cuestionario aplicado
En caso de sospecha de posible contagio:





**“Proceso de retorno Club CARSAF”
Protocolo Sanitario**



Test para determinar la disponibilidad médica del plantel

Resultado			Significado		
PCR	IgM	IgG			
-	-	-	Negativo	Entrena	
+	-	-	Perioso de ventana	No entrena	Repetir prueba a los 14 días
+	+	-	Estadio temprano de infección	No entrena	Repetir prueba a los 14 días
+	+	+	Frase activa de infección	No entrena	Repetir prueba a los 14 días
+	-	+	Fase final de la infección	No entrena	Repetir prueba a los 14 días
-	+	-	Estadio temprano con falso negativo. PCR confirmación	No entrena	Repetir prueba a los 14 días
-	-	+	Infección pasada y curada	Entrena	
-	+	+		No entrena	Repetir prueba a los 14 días
PRUEBAS SEROLÓGICAS			Determinación de Anti cuerpos. Inmunoglobulina IgM (demuestra infección aguda) e Inmunoglobulina IgG (demuestra infección antigua o que estuvo en contacto con el virus) · Muestra capilar (detección rápida) · Muestra sérica (resultado procesado en laboratorio, más específico)		

Conclusiones

A partir de marzo de 2020, el SARS CoV-2 o COVID-19 se ha convertido en una pandemia mundial que detiene la competencia atlética en todo el mundo. Actualmente nos basamos en la prevención de la propagación del virus a través del distanciamiento social y otras medidas de higiene comunes.

Estas medidas están estipuladas y normadas por diferentes instancias gubernamentales y no gubernamentales tanto nacionales como internacionales. Las medidas sugeridas deberán ser adoptadas por todos el persona y jugadores que conformamos Club CARSAF, ya que por declaraciones oficiales estamos obligados a actuar bajo la situación sanitaria actual implementando protocolos de seguridad sanitaria a todos niveles, desde el entrenamiento hasta la competencia.

En el presente protocolo, solo abarcamos la parte de los entrenamientos, en espera de alguna disposición oficial por parte de la Liga TDP que nos rige como instancia reguladora.

Es importante hacer del conocimiento general, que aún con estos lineamientos aquí expuestos y en otros protocolos, existe alto riesgo de contagio durante la práctica, en uno o varios jugadores, y que debido al comportamiento actual del SARS-CoV-2, por lo cual esto no es GARANTÍA alguna para evitar la presencia de casos de COVID-19