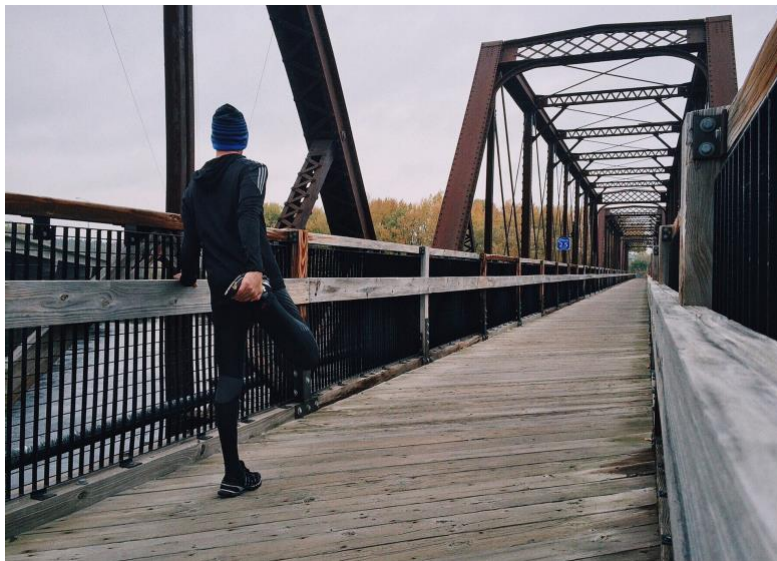


## Vuelta al deporte a medio gas en la desescalada



Ha sido uno de los protagonistas durante la cuarentena y lo será en la desescalada: el deporte. Muchos nos acordamos de que existía cuando nos encerramos en marzo y nos enganchamos a los tutoriales *online* pero, para otros, formaba una parte muy importante de su rutina en la vida anterior a la COVID-19. Sin embargo, para volver a practicar ejercicio habrá que seguir algunas recomendaciones como la de realizarlo progresivamente y a un 50% de lo que hacíamos antes de la cuarentena, según María del Pilar Martín Escudero, investigadora de la Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte de la Universidad Complutense de Madrid.



En la fase 0, se podrá salir a correr pero en solitario. / [Wokadapix](#).

**MARÍA MILÁN** | Hoy, 4 de mayo, comienza la fase 0 del plan de desescalada contra la pandemia del coronavirus, integrado en total por cuatro fases -de las que solo la 0 tiene fecha de inicio- y que, si todo va bien, se extenderá entre seis y ocho semanas.

Entre las medidas que recoge esta primera fase, como la apertura de locales con cita previa o la recogida de comida para el domicilio, el deporte se convierte en uno de los factores principales al permitirse los entrenamientos individuales de deportistas profesionales y federados, el entrenamiento básico de ligas profesionales y las salidas individuales para hacer ejercicio.

Estas últimas ya se han podido realizar al aire libre desde el pasado sábado, con una duración y distancia determinadas. Aunque es pronto todavía para valorar resultados, ¿afectará esta experiencia global a nuestra forma de hacer deporte?

“Va a cambiar mucho nuestra manera de hacer deporte y tendremos que readaptarlo a la nueva situación. Será más fácil hacer deporte al aire libre y guardando distancia de seguridad que hacerlo en sitios cerrados”, estima María del Pilar Martín Escudero, investigadora de la Escuela de Especialización Profesional de Medicina de la Educación Física y el Deporte de la Universidad Complutense de Madrid (UCM).

La primera recomendación de la experta en Medicina Deportiva es “ir muy progresivamente a un 50% de lo que hacíamos antes de la cuarentena, que nadie piense que van a poder correr una maratón el primer día porque tendrán más lesiones si entrenan más de la cuenta”.

Para algunas personas, en las primeras salidas cualquier pequeño trote les parecerá un mundo por la falta de forma física. Y es que, por mucho consumo *fitness* de Youtube que hayamos hecho durante la cuarentena, “el deporte en casa, salvo excepciones, no consigue mejorar las capacidades físicas de los individuos”, reconoce Martín Escudero. La experta añade, sin embargo, que la práctica en el hogar ha servido estos días para mantener y no perder en exceso todas las cualidades físicas como la flexibilidad o la resistencia.

### **Dos grupos afectados y tres escenarios deportivos**

El parón sin ejercicio va a afectar especialmente a dos grupos de población, según la experta de la UCM. Por un lado, a los niños, más estáticos y que tendrán que recuperar su práctica deportiva e ir poco a poco perdiendo miedos y aprendiendo a jugar con distancia social -algo muy difícil para un niño-. Por otro lado, a los ancianos “que saldrán con miedo, más inestables y con más riesgo de caídas”.

En este colectivo se recomienda empezar con pequeños paseos por sitio plano, sin irregularidades en el terreno, si se sienten inestables que usen bastón o se agarren al cuidador. Es mejor que empiecen por paseos de 10 minutos, descansen un poco y luego sigan otros 10 minutos, que pretender que estén todo el tiempo andando.

Además de los grupos, Martín Escudero destaca tres escenarios diferentes para los que se tendrán que seguir recomendaciones distintas. El primero es el de los deportistas profesionales donde el peso recae en las federaciones y en la asunción de normas higiénicas según los deportes y federaciones respectivas.

La Organización Mundial de la Salud ha insistido en que no son necesarios test previos en el regreso de estos deportistas al entrenamiento y a la competición y que se reserven los mismos para estudios epidemiológicos para otro tipo de población de riesgo. La entidad recuerda que son más importantes las medidas higiénicas de lavados de manos y distancia entre personas.

Un segundo escenario es el que se plantea para la mayoría de la población: el deporte de recreación o amateur, con diferentes especificaciones según sus características. En el caso del deporte al aire libre como correr, algunos estudios internacionales como [el de B. Blocken y colaboradores](#), determinan una separación de al menos cinco metros para evitar contagiarnos con las gotas de los otros, cuando vamos corriendo. En el caso del ciclismo, la separación debería ser de 20 metros entre deportistas.

En el caso de deportes de raqueta como el tenis, es mejor la práctica individual que en parejas, sin embargo, para el caso del pádel que se juega en parejas habrá que ser más cauto.

El deporte realizado en espacios cerrados como gimnasios debería cumplir con la normativa similar a la que se debe mantener en cualquier puesto de trabajo. “Esta medida es inviable en este momento, salvo que los aparatos tales como bicicletas ergométricas, tapices o elípticas se dispusieran en otros espacios para dejar los aparatos de musculación con una separación de al menos dos metros entre cada máquina, a parte de los cuidados higiénicos y de limpieza reforzados sobre los mismos de forma periódica. Además de no poder usar vestuarios ni duchas en las primeras fases para evitar contagios”, considera Martín Escudero.

Si el deporte que practicamos es de contacto (como judo o boxeo), los primeros entrenamientos deberían ser de visualización y con mantenimiento estricto de las medidas higiénicas. En el caso de que nos sumerjamos para nadar, lo preferible es reducir el aforo en las piscinas y determinar el aforo por lámina de agua (superficie en metros cuadrados del vaso de la piscina) según indican algunos estudios, aparte de estrictas medidas higiénicas de los accesos a las mismas.

El último escenario que plantea la experta es el de las personas que han padecido la COVID-19. “Estudios científicos no aconsejan retomar la actividad física intensa en personas que aparte de tener cuadro residual respiratorio, tengan mialgias intensas y solo lo aconsejan a personas que ya estén inmunizadas y asintomáticas”, recomienda.

### **Medidas de higiene médico-deportivas**

Por último, Martín Escudero señala la importancia de adoptar medidas higiénicas deportivas en esa vuelta al deporte, aplicables a la COVID-19 así como a cualquier enfermedad infecto-contagiosa:

#### ***I.- Prevenciones para el deportista:***

1.- Lavarse las manos con regularidad antes y después del entrenamiento. En el caso de entrenamientos y competiciones, también antes y después, así como en los descansos.

2.- Evitar contacto con personas afectadas por COVID-19, siempre que se disponga de esa información

3.- No compartir botes de bebidas ni material deportivo como camisetas, toallas y otro material personal, especialmente en el ámbito deportivo. Tener cuidado con las superficies de contacto compartidas y elementos de higiene personal usados y que no hayan sido lavados previamente. Extremar las precauciones en los vestuarios y salas de masajes o fisioterapia. Se deberá disponer de arcones para desechos de botes y material en contacto con los deportistas como camisetas para su reciclaje posterior de forma aséptica.

5.- Una vez terminado el entrenamiento y la competición, toda la ropa usada debe ser lavada para evitar contagios

**II.- Precauciones para el personal y otros deportistas que mantienen contacto con deportistas posiblemente infectados por COVID-19:**

1.- Instruir al personal de las instalaciones de cómo tratar y limpiar ante la posibilidad de contacto con personas que tengan infección por Covid 19.

2.- Tener, preparar y usar habitualmente todo material necesario: guantes, batas absorbentes, mascarillas y material de limpieza para todo el personal del entorno del deportista.

3.- Las manos y todas las superficies de la piel que hayan estado en contacto con superficies usadas por deportistas posiblemente infectados deben ser lavados inmediatamente con jabón o agentes germicidas.

4.- Cambiar guantes, batas y otros tipos de utensilios una vez finalizado el turno de asistencia a la instalación deportiva. Las superficies deportivas y sanitarias contaminadas se limpiarán inmediatamente con soluciones desinfectantes. Todo material sanitario debe ser desechado.

**III.- Actitudes a tomar ante una competición deportiva:**

1.- Es responsabilidad del usuario deportista informar de su enfermedad.

2.- Durante la competición, si un participante infectado sangra se detiene el juego y se retira lo antes posible del terreno de juego. Se debe controlar la hemorragia, lavar la herida con agua y jabón o con un antiséptico y posteriormente proceder a un vendaje oclusivo que resista las incidencias de la actividad deportiva. Una vez controlada la situación, el jugador puede volver al terreno de juego. Se debe de cambiar la ropa deportiva totalmente.

3.- Se proveerán de material sanitario para evitar contagios y poder realizar las maniobras de resucitación.

4.- Si el equipamiento o terreno de juego se mancha de sangre o secreciones, debe ser lavado inmediatamente, siempre que se pueda, con toallas de papel o paños desechables. Las zonas contaminadas deben ser desinfectadas con hipoclorito (lejía) diluido al 10% y secarlo posteriormente

