



# FEDERACION MEXICANA DE MEDICINA DEL DEPORTE, A.C.

AFILIADA A:

CONFEDERACION DEPORTIVA MEXICANA  
CONFEDERACIÓN PANAMERICANA DE MEDICINA DEL DEPORTE  
FEDERACION INTERNACIONAL DE MEDICINA DEL DEPORTE



## MEDIDAS DE PROTECCIÓN BÁSICAS CONTRA EL NUEVO CORONAVIRUS EN ESPACIOS DE PREPARACION FISICA.

Comité Ejecutivo

### PRESIDENTE

Dr. Felipe H. Gómez  
Ballesteros

### VICEPRESIDENTE

Dr. Miguel Ángel Nazul  
Ake Montiel

### SECRETARIO

Dr. Mario Honorio  
Mercader Flores

### TESORERO

Dra. Elvira Valderrábano  
Ortiz

### COMISARIO

Dr. Antonio Duran  
Espinosa

### REPRESENTANTE

#### JURIDICO

Lic. Jorge Hernández  
Morán

### VOCAL DIRECTIVO

Dr. Sergio Paredes  
Osuna

### VOCAL ACADEMICO

Dr. Marco A. Ojeda  
Macías

Dr. Juan M. Herrera  
Navarro

### COMISION CIENTIFICA E

#### INVESTIGACIÓN

Dr. Antonio E. Rivera  
Cisneros

### COMISION DE ENLACE UNIVERSIDADES

Dr. José A. López Cabral

### COMISION DE ENLACE CON SALUD

Dr. José Cortes Ortiz

Al momento han transcurrido más de 150 días que se diera a conocer la presencia de un número inusual de casos de Neumonía Atípica en la Ciudad Wuhan, China y 68 de que el Director General de la Organización Mundial de la Salud declarara la presencia de la Pandemia con más de 100 países que presentaran casos, al 17 de marzo de 2020, ya existen más de 4 millones y medio de casos confirmados y una cantidad importante de defunciones. Se le ha denominado a la causa de la pandemia por enfermedad COVID-19, la cual es una nueva enfermedad, diferente a otras enfermedades causadas por coronavirus, como el síndrome respiratorio agudo grave (SRAG) y el síndrome respiratorio del Oriente Medio (SROM). El virus se propaga rápidamente y los brotes pueden crecer a un ritmo exponencial.

En la actualidad no existen terapias o vacunas que demuestren tratar o prevenir la COVID-19, aunque los gobiernos nacionales, la OMS y sus socios están trabajando con urgencia para coordinar el rápido desarrollo de contramedidas médicas. Según los datos de los primeros países afectados en la pandemia, cerca del 40% de los casos experimentarán una enfermedad leve, el 40% experimentará una enfermedad moderada como la neumonía, el 15% de los casos experimentará una enfermedad grave y el 5% de los casos padecerá una enfermedad crítica con la necesidad de uso y potencial saturación las Unidades de Cuidados Intensivos y potencialmente presentar un desenlace a la muerte.

Como lo hemos protagonizado en nuestro país, la situación ha desbordado los sistemas sanitarios y ha producido una perturbación y estrés social y económica en todas las áreas de producción y no escapa a esto la actividad del deporte en particular para el de tipo profesional, por lo que de acuerdo a la situación de transmisión y actividad de los casos se ha decidido retomar las actividades de manera paulatina de acuerdo a lo establecido en el:

**“ACUERDO por el que se establece una estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad federativa, así como se establecen acciones extraordinarias”** publicado en el DOF el 14/05/2020. Y que especifica en su artículo segundo fracción II) el que se cuente con

**“Hablemos y Actuemos Bien por la Medicina del Deporte en México”**



# FEDERACION MEXICANA DE MEDICINA DEL DEPORTE, A.C.

AFILIADA A:

CONFEDERACION DEPORTIVA MEXICANA  
CONFEDERACIÓN PANAMERICANA DE MEDICINA DEL DEPORTE  
FEDERACION INTERNACIONAL DE MEDICINA DEL DEPORTE



Comité Ejecutivo

## PRESIDENTE

Dr. Felipe H. Gómez  
Ballesteros

## VICEPRESIDENTE

Dr. Miguel Ángel Nazul  
Ake Montiel

## SECRETARIO

Dr. Mario Honorio  
Mercader Flores

## TESORERO

Dra. Elvira Valderrábano  
Ortiz

## COMISARIO

Dr. Antonio Duran  
Espinosa

## REPRESENTANTE JURIDICO

Lic. Jorge Hernández  
Morán

## VOCAL DIRECTIVO

Dr. Sergio Paredes  
Osuna

## VOCAL ACADEMICO

Dr. Marco A. Ojeda  
Macías  
Dr. Juan M. Herrera  
Navarro

## COMISION CIENTIFICA E INVESTIGACIÓN

Dr. Antonio E. Rivera  
Cisneros

## COMISION DE ENLACE UNIVERSIDADES

Dr. José A. López Cabral

## COMISION DE ENLACE CON SALUD

Dr. José Cortes Ortiz

*“...protocolos sanitarios para el **reinicio seguro de actividades**, capacitación de personal para seguridad en el ambiente laboral, readecuación de espacios y procesos productivos, así como la implementación de filtros de ingreso, sanitización e higiene del espacio laboral, entre otras que determine la Secretaría de Salud, conforme al Artículo Cuarto...”*

Con el fin de evitar al máximo la propagación y transmisión del virus es importante enfocarse en dos aspectos prioritarios:

- I. **Identificar lo más temprano posible** la presencia de **casos nuevos** en cualquier ambiente en el que estemos inmersos por supuesto incluyendo el lugar en el que realizamos nuestras actividades diarias y,
- II. **El mantener todas las personas y el medio ambiente** en casa, escuela y trabajo **libres de cualquier contaminación** microbiológica (del SARS-Cov2 virus que produce la enfermedad COVID-19)

Es conveniente señalar que los aspectos básicos a cubrir incluyen los que van a propiciar que se pueda realizar la reincorporación nuevamente a las actividades, no sin antes mencionar que la OMS ahora ha denominado a esto el **“regreso a la nueva normalidad”** y que también nuestro país lo ha incorporado dicho termino, y que no hay que olvidar el cubrir lo siguiente:

1. Contar con un plan de prevención y contención específico para COVID-19
2. La higiene de manos
3. La higiene Respiratoria
4. El distanciamiento físico
5. Reducir y gestionar los viajes relacionados con la actividad profesional
6. Limpieza y desinfección periódica del entorno
7. Comunicación de riesgos con todos los involucrados en el lugar donde se realizan las actividades
8. Que se debe realizar ante la identificación de algún caso sospechoso/confirmado COVID-19

***“Hablemos y Actuemos Bien por la Medicina del Deporte en México”***



# FEDERACION MEXICANA DE MEDICINA DEL DEPORTE, A.C.

AFILIADA A:

CONFEDERACION DEPORTIVA MEXICANA  
CONFEDERACIÓN PANAMERICANA DE MEDICINA DEL DEPORTE  
FEDERACION INTERNACIONAL DE MEDICINA DEL DEPORTE



## I. **Identificación Temprana y control de ingreso y egreso de personal al sitio de la actividad.**

Comité Ejecutivo

### **PRESIDENTE**

Dr. Felipe H. Gómez  
Ballesteros

### **VICEPRESIDENTE**

Dr. Miguel Ángel Nazul  
Ake Montiel

### **SECRETARIO**

Dr. Mario Honorio  
Mercader Flores

### **TESORERO**

Dra. Elvira Valderrábano  
Ortiz

### **COMISARIO**

Dr. Antonio Duran  
Espinosa

### **REPRESENTANTE**

#### **JURIDICO**

Lic. Jorge Hernández  
Morán

### **VOCAL DIRECTIVO**

Dr. Sergio Paredes  
Osuna

### **VOCAL ACADEMICO**

Dr. Marco A. Ojeda  
Macías

Dr. Juan M. Herrera  
Navarro

### **COMISION CIENTIFICA E**

#### **INVESTIGACIÓN**

Dr. Antonio E. Rivera  
Cisneros

### **COMISION DE ENLACE**

#### **UNIVERSIDADES**

Dr. José A. López Cabral

#### **COMISION DE ENLACE**

#### **CON SALUD**

Dr. José Cortes Ortiz

Se recomienda establecer un filtro sanitario, en el cual se recomienda el asignar a una persona (preferentemente enfermera/medico) para identificar la presencia de signos de alerta a las personas que lleguen al lugar realizando las siguientes actividades:

1. Tomar la temperatura corporal, y registrarlo en hoja de ingreso.
2. Tomar oximetría digital y de igual manera registrarlo en hoja de ingreso.
3. **Realizar la identificación de datos de alerta para la identificación de casos probables de COVID-19 que incluyen:**

- a. Fiebre, Tos seca y cefalea (considerados como síntomas “pivote”) y se pueden agregar lo siguiente,
- b. Hipoxia silenciosa, fatiga , mal estado general, Producción de esputo (expectoración), Disnea, Dolor muscular o dolor en las articulaciones, odinofagia (dolor de garganta) y escalofríos, y con menor frecuencia,
- c. Náuseas o vómitos, Congestión nasal, Diarrea, Hemoptisis, Congestión conjuntival, y anosmia.

En caso de identificar a un caso sospechoso se debe realizar lo siguiente:

Establecer una primera separación de dicho caso y si es posible el aislamiento de la misma, limitar el número de personas que entran en contacto con ellas, utilizar equipo de protección personal y llevar a cabo una limpieza y desinfección posterior.

- i. Es importante comunicarse con las autoridades sanitarias locales y mantener registros de asistencia y actas de las reuniones para efectuar o facilitar la localización de contactos.
- ii. Y las personas que hayan estado en estrecho contacto en el lugar de trabajo con casos de COVID-19 confirmados en laboratorio deben ser puestas en cuarentena durante 14 días a partir del momento en que mantuvieron el último contacto, de conformidad con las recomendaciones de la OMS.

***“Hablemos y Actuemos Bien por la Medicina del Deporte en México”***



# FEDERACION MEXICANA DE MEDICINA DEL DEPORTE, A.C.

AFILIADA A:

CONFEDERACION DEPORTIVA MEXICANA  
CONFEDERACIÓN PANAMERICANA DE MEDICINA DEL DEPORTE  
FEDERACION INTERNACIONAL DE MEDICINA DEL DEPORTE



Comité Ejecutivo

**PRESIDENTE**

Dr. Felipe H. Gómez  
Ballesteros

**VICEPRESIDENTE**

Dr. Miguel Ángel Nazul  
Ake Montiel

**SECRETARIO**

Dr. Mario Honorio  
Mercader Flores

**TESORERO**

Dra. Elvira Valderrábano  
Ortiz

**COMISARIO**

Dr. Antonio Duran  
Espinosa

**REPRESENTANTE**

**JURIDICO**

Lic. Jorge Hernández  
Morán

**VOCAL DIRECTIVO**

Dr. Sergio Paredes  
Osuna

**VOCAL ACADEMICO**

Dr. Marco A. Ojeda  
Macías

Dr. Juan M. Herrera  
Navarro

**COMISION CIENTIFICA E  
INVESTIGACIÓN**

Dr. Antonio E. Rivera  
Cisneros

**COMISION DE ENLACE  
UNIVERSIDADES**

Dr. José A. López Cabral

**COMISION DE ENLACE  
CON SALUD**

Dr. José Cortes Ortiz

4. A la entrada principal y las entradas de los lugares comunes se recomienda el colocar un tapete o charola con hipoclorito de sodio (“tapete sanitario”) para evitar el arrastre al interior de la contaminación que proviene del exterior.
5. Si es posible entrar a la zona de cambio de ropa y que la que se utiliza en las actividades físicas, de ser posible sean lavadas en el lugar y sean de solo uso en las instalaciones.
6. Es recomendable que el lugar de guarda de ropa y equipo sea también mantenido con limpieza diaria.

**II. En cuanto a las medidas de higiene personal y de medio ambiente, se debe incluir lo siguiente:**

**1. Higiene de las manos:**

- a. Lavarse las manos a menudo y de forma cuidadosa con agua y jabón, o usando un desinfectante a base de alcohol, antes de empezar a realizar la actividad física y antes de comer, y hacerlo con frecuencia durante el turno, en especial después de tener contacto con compañeros; después de ir al baño; después de tener contacto con secreciones, excreciones y fluidos corporales; después de tener contacto con objetos potencialmente contaminados (guantes, ropa, mascarillas, pañuelos usados, desechos); e inmediatamente después de quitarse los guantes y otros equipos de protección, siempre antes de tocarse los ojos, la nariz o la boca.
- b. Colocar puntos de higiene de manos, como instalaciones para el lavado o dispensadores de gel hidroalcohólico, en lugares bien visibles del entorno de trabajo y asegurarse de que sean accesibles para todo el personal, así como para los contratistas, clientes y visitantes, junto con material de comunicación para promover la higiene de las manos.

***“Hablemos y Actuemos Bien por la Medicina del Deporte en México”***



# FEDERACION MEXICANA DE MEDICINA DEL DEPORTE, A.C.

AFILIADA A:

CONFEDERACION DEPORTIVA MEXICANA  
CONFEDERACIÓN PANAMERICANA DE MEDICINA DEL DEPORTE  
FEDERACION INTERNACIONAL DE MEDICINA DEL DEPORTE



Comité Ejecutivo

**PRESIDENTE**

Dr. Felipe H. Gómez  
Ballesteros

**VICEPRESIDENTE**

Dr. Miguel Ángel Nazul  
Ake Montiel

**SECRETARIO**

Dr. Mario Honorio  
Mercader Flores

**TESORERO**

Dra. Elvira Valderrábano  
Ortiz

**COMISARIO**

Dr. Antonio Duran  
Espinosa

**REPRESENTANTE**

**JURIDICO**

Lic. Jorge Hernández  
Morán

**VOCAL DIRECTIVO**

Dr. Sergio Paredes  
Osuna

**VOCAL ACADEMICO**

Dr. Marco A. Ojeda  
Macías

Dr. Juan M. Herrera  
Navarro

**COMISION CIENTIFICA E  
INVESTIGACIÓN**

Dr. Antonio E. Rivera  
Cisneros

**COMISION DE ENLACE  
UNIVERSIDADES**

Dr. José A. López Cabral

**COMISION DE ENLACE  
CON SALUD**

Dr. José Cortes Ortiz

## 2. Higiene respiratoria:

- a. Promover la práctica de la higiene respiratoria por parte de todas las personas que se encuentren en el lugar.
- b. Asegurarse de que haya mascarillas y pañuelos de papel a disposición de quienes presenten rinorrea o tos en el trabajo, así como contenedores con tapa para poder eliminarlos en condiciones higiénicas.
- c. Establecer un protocolo relativo al uso de la mascarilla o la pantalla facial de ser necesario, esto dependerá de la distancia que se guarde entre cada persona involucrada en la actividad física específica.
- d. Las mascarillas pueden entrañar algunos riesgos cuando no se utilizan correctamente o se utilizan las mascarillas adecuadas para cada situación, por lo que se recomienda tener una estrategia de comunicación en todos los que acuden al sitio de actividad.
- e. Si el deportista y el personal de apoyo se encuentra mal, **no debe acudir a las instalaciones deportivas**, o si uno de estos se encuentra enfermo mientras está en las instalaciones, se le debe proporcionar una mascarilla médica para que pueda llegar a su casa de forma segura. Pueden utilizarse mascarillas, ya sea en cumplimiento del protocolo implementado o por elección personal, es muy importante garantizar que su uso, cuidado y eliminación se lleven a cabo de forma segura y adecuada.

## 3. Distanciamiento físico:

- a. Introducir medidas para que se mantenga una distancia de al menos un metro entre las personas (para mayor seguridad es de 1.5 metros); evitar el contacto físico directo con otras personas (por ejemplo, abrazarse, tocarse, estrechar la mano); establecer un control estricto del acceso externo; y ordenar las filas (marcaje en el suelo, barreras).

***“Hablemos y Actuemos Bien por la Medicina del Deporte en México”***



# FEDERACION MEXICANA DE MEDICINA DEL DEPORTE, A.C.

AFILIADA A:

CONFEDERACION DEPORTIVA MEXICANA  
CONFEDERACIÓN PANAMERICANA DE MEDICINA DEL DEPORTE  
FEDERACION INTERNACIONAL DE MEDICINA DEL DEPORTE



Comité Ejecutivo

## **PRESIDENTE**

Dr. Felipe H. Gómez  
Ballesteros

## **VICEPRESIDENTE**

Dr. Miguel Ángel Nazul  
Ake Montiel

## **SECRETARIO**

Dr. Mario Honorio  
Mercader Flores

## **TESORERO**

Dra. Elvira Valderrábano  
Ortiz

## **COMISARIO**

Dr. Antonio Duran  
Espinosa

## **REPRESENTANTE**

### **JURIDICO**

Lic. Jorge Hernández  
Morán

## **VOCAL DIRECTIVO**

Dr. Sergio Paredes  
Osuna

## **VOCAL ACADEMICO**

Dr. Marco A. Ojeda  
Macías

Dr. Juan M. Herrera  
Navarro

## **COMISION CIENTIFICA E INVESTIGACIÓN**

Dr. Antonio E. Rivera  
Cisneros

## **COMISION DE ENLACE UNIVERSIDADES**

Dr. José A. López Cabral

## **COMISION DE ENLACE CON SALUD**

Dr. José Cortes Ortiz

- b. **Reducir la densidad de personas** en las instalaciones (no más de **una cada 10 metros cuadrados**); mantener una separación de al menos un metro entre los espacios de trabajo y los espacios comunes, como entradas/salidas, ascensores, despensas/comedores, escaleras y otros lugares en los que puedan producirse aglomeraciones o filas de empleados o visitantes/clientes (se pueden establecer turnos programados para de ser posible evitar el incremento en la probabilidad de transmitir cualquier contagio).
- c. Reducir al mínimo la necesidad de mantener reuniones físicas, por ejemplo, mediante el uso de instalaciones para realizar teleconferencias.
- d. Evitar las aglomeraciones por medio del escalonamiento de los horarios de trabajo, a fin de limitar la confluencia de empleados en los espacios comunes, así como en entradas o salidas.
- e. Aplazar o suspender los eventos en el lugar de trabajo que impliquen un contacto estrecho y prolongado entre los participantes, incluidas las reuniones sociales.

#### 4. **Reducir y Gestionar los viajes**

- a. Se recomienda de ser posible el cancelar o posponer los viajes no esenciales a zonas donde haya transmisión comunitaria de la COVID-19; proporcionar desinfectante para manos a los trabajadores que deban ir de viaje; aconsejar a los trabajadores que sigan las instrucciones de las autoridades locales de los lugares adonde viajen; y darles información sobre a quién deben dirigirse si se ponen enfermos durante el viaje.
- b. Si es necesario el viajar y se realiza a algún país o zona con alta transmisión del COVID-19, se debe realizar una vigilancia preventiva por un periodo de 14 días para reconocer la aparición de cualquier síntoma y tomar las medidas que se requieran en caso de sospechas que pudo haberse contagiado.

***“Hablemos y Actuemos Bien por la Medicina del Deporte en México”***



# FEDERACION MEXICANA DE MEDICINA DEL DEPORTE, A.C.

AFILIADA A:

CONFEDERACION DEPORTIVA MEXICANA  
CONFEDERACIÓN PANAMERICANA DE MEDICINA DEL DEPORTE  
FEDERACION INTERNACIONAL DE MEDICINA DEL DEPORTE



Comité Ejecutivo

## **PRESIDENTE**

Dr. Felipe H. Gómez  
Ballesteros

## **VICEPRESIDENTE**

Dr. Miguel Ángel Nazul  
Ake Montiel

## **SECRETARIO**

Dr. Mario Honorio  
Mercader Flores

## **TESORERO**

Dra. Elvira Valderrábano  
Ortiz

## **COMISARIO**

Dr. Antonio Duran  
Espinosa

## **REPRESENTANTE**

### **JURIDICO**

Lic. Jorge Hernández  
Morán

## **VOCAL DIRECTIVO**

Dr. Sergio Paredes  
Osuna

## **VOCAL ACADEMICO**

Dr. Marco A. Ojeda  
Macías

Dr. Juan M. Herrera  
Navarro

## **COMISION CIENTIFICA E INVESTIGACIÓN**

Dr. Antonio E. Rivera  
Cisneros

## **COMISION DE ENLACE UNIVERSIDADES**

Dr. José A. López Cabral

## **COMISION DE ENLACE CON SALUD**

Dr. José Cortes Ortiz

## 5. Limpieza y desinfección periódica del entorno

- a. La limpieza con jabón o un detergente neutro, agua y acción mecánica (cepillado, fregado), sirve para eliminar la suciedad, los escombros y otros materiales de las superficies. Una vez finalizado el proceso de limpieza, hay que proceder a la desinfección para inactivar (es decir, matar) los patógenos y otros microorganismos que pueda haber en las superficies.
- b. La selección del desinfectante debe ajustarse a los requisitos establecidos por las autoridades locales para autorizar su comercialización, incluida la reglamentación aplicable a sectores específicos, en el caso de nuestro país se ha recomendado el uso de cloro o desinfectantes comerciales.
- c. Es preciso identificar las superficies de contacto intensivo para someterlas a una desinfección prioritaria (zonas de uso común, tiradores de puertas y ventanas, interruptores de la luz, cocinas y zonas destinadas a la preparación de alimentos, superficies de baño, inodoros y grifos, dispositivos personales con pantalla táctil, teclados de computadoras personales y superficies de trabajo).
- d. Las soluciones desinfectantes deben prepararse y utilizarse siempre de acuerdo con las instrucciones del fabricante, en particular las relativas a protección de la seguridad y la salud de los trabajadores encargados de la desinfección, al uso de equipo de protección personal y a las mezclas de desinfectantes químicos que deben evitarse.
- e. En los lugares de trabajo interiores, no se recomienda en general la aplicación frecuente de desinfectantes en las superficies mediante pulverización o nebulización, ya que no es un método eficaz para eliminar los contaminantes que quedan fuera de las zonas de pulverización directa y puede causar irritación de los ojos, las vías respiratorias y la piel, así como otros efectos tóxicos.

***“Hablemos y Actuemos Bien por la Medicina del Deporte en México”***



## FEDERACION MEXICANA DE MEDICINA DEL DEPORTE, A.C.

AFILIADA A:

CONFEDERACION DEPORTIVA MEXICANA  
CONFEDERACIÓN PANAMERICANA DE MEDICINA DEL DEPORTE  
FEDERACION INTERNACIONAL DE MEDICINA DEL DEPORTE



Comité Ejecutivo

### **PRESIDENTE**

Dr. Felipe H. Gómez  
Ballesteros

### **VICEPRESIDENTE**

Dr. Miguel Ángel Nazul  
Ake Montiel

### **SECRETARIO**

Dr. Mario Honorio  
Mercader Flores

### **TESORERO**

Dra. Elvira Valderrábano  
Ortiz

### **COMISARIO**

Dr. Antonio Duran  
Espinosa

### **REPRESENTANTE**

#### **JURIDICO**

Lic. Jorge Hernández  
Morán

### **VOCAL DIRECTIVO**

Dr. Sergio Paredes  
Osuna

### **VOCAL ACADEMICO**

Dr. Marco A. Ojeda  
Macías  
Dr. Juan M. Herrera  
Navarro

### **COMISION CIENTIFICA E INVESTIGACIÓN**

Dr. Antonio E. Rivera  
Cisneros

### **COMISION DE ENLACE UNIVERSIDADES**

Dr. José A. López Cabral

### **COMISION DE ENLACE CON SALUD**

Dr. José Cortes Ortiz

- f. En los lugares de entrenamiento al aire libre, no hay de momento pruebas suficientes para sustentar recomendaciones relativas a la pulverización o fumigación a gran escala. Se recomienda que se sigan las recomendaciones para los instrumentos o equipos de trabajo que se utilizan también en interiores.
- g. Es importante señalar que la pulverización de personas con desinfectantes (por ejemplo, en un túnel, una cámara o una habitación) no está recomendada en ninguna circunstancia, y existe indicación precisa de la autoridad sanitaria en nuestro país (COFEPRIS) que no es recomendable el instalar este tipo de equipos.

## 6. **Comunicación de riesgos, formación y educación:**

- a. Proporcionar carteles, vídeos y tableros electrónicos de mensajes para sensibilizar a los trabajadores sobre la COVID-19 y promover prácticas individuales seguras en el lugar de las actividades, y hacer que los trabajadores se comprometan a proporcionar información de retorno sobre las medidas preventivas y su eficacia.
- b. Informar de forma periódica sobre el riesgo que supone la COVID-19 a partir de datos obtenidos de fuentes oficiales, como la OMS y el gobierno federal, estatal o local, y hacer hincapié en la eficacia de las medidas de protección y en la lucha contra los rumores y la información errónea.
- c. Se debe hacer un esfuerzo especial para llegar hasta los grupos de más vulnerables y marginados y promover su participación; de ser posible incentivar en que las familias de los trabajadores participen de las acciones preventivas, en particular para evitar el contagio que provenga de otros espacios.

## 7. **Gestión de personas con COVID-19 o sus contactos**

- a. Se debe instar a los trabajadores que no se encuentren bien o que presenten síntomas compatibles con la COVID-19 a que permanezcan en sus casas, se aíslen y se pongan en contacto con un profesional de la salud o con la línea de información local sobre la COVID-19 para

***“Hablemos y Actuemos Bien por la Medicina del Deporte en México”***





## FEDERACION MEXICANA DE MEDICINA DEL DEPORTE, A.C.

AFILIADA A:

CONFEDERACION DEPORTIVA MEXICANA  
CONFEDERACIÓN PANAMERICANA DE MEDICINA DEL DEPORTE  
FEDERACION INTERNACIONAL DE MEDICINA DEL DEPORTE



recibir asesoramiento sobre la realización de pruebas y el envío de casos.

Comité Ejecutivo

### **PRESIDENTE**

Dr. Felipe H. Gómez  
Ballesteros

### **VICEPRESIDENTE**

Dr. Miguel Ángel Nazul  
Ake Montiel

### **SECRETARIO**

Dr. Mario Honorio  
Mercader Flores

### **TESORERO**

Dra. Elvira Valderrábano  
Ortiz

### **COMISARIO**

Dr. Antonio Duran  
Espinosa

### **REPRESENTANTE**

#### **JURIDICO**

Lic. Jorge Hernández  
Morán

### **VOCAL DIRECTIVO**

Dr. Sergio Paredes  
Osuna

### **VOCAL ACADEMICO**

Dr. Marco A. Ojeda  
Macías

Dr. Juan M. Herrera  
Navarro

### **COMISION CIENTIFICA E INVESTIGACIÓN**

Dr. Antonio E. Rivera  
Cisneros

### **COMISION DE ENLACE UNIVERSIDADES**

Dr. José A. López Cabral

### **COMISION DE ENLACE CON SALUD**

Dr. José Cortes Ortiz

- b. Se debe insistir con los deportistas y todos los trabajadores a que vigilen su propio estado de salud, por ejemplo, mediante el uso de cuestionarios, y a que controlen periódicamente su temperatura corporal y si cuentan con la posibilidad de verificar su nivel de oximetría se realice diariamente.
- c. Es necesario preparar procedimientos operativos normalizados para gestionar a las personas que se pongan enfermas en el lugar de trabajo y de las que se sospeche que puedan estar infectadas por el virus de la COVID-19, como, por ejemplo, ubicarlas en una sala de aislamiento, limitar el número de personas que entran en contacto con ellas, utilizar equipo de protección personal y llevar a cabo una limpieza y desinfección posterior.
- d. Es importante comunicarse con las autoridades sanitarias locales y mantener registros de asistencia y actas de las reuniones para efectuar o facilitar la localización de contactos.
- e. Los deportistas o personal de apoyo que hayan estado en estrecho contacto en las instalaciones de trabajo con casos de COVID-19 confirmados en laboratorio deben ser puestas en cuarentena durante 14 días a partir del momento en que mantuvieron el último contacto, de conformidad con las recomendaciones de la OMS.20

## 8. **Acciones en los espacios de alimentación, comedores y despensas**

- a. Solo debe tener acceso al área de preparación, manejo y distribución de alimentos el personal asignado para dicho trabajo.
- b. Las medidas de higiene de manos se deben intensificar en particular el lavado de manos, de instrumentos para la preparación de alimentos y del equipo de cocina y comedor.
- c. Se debe contar con un seguimiento de la calidad de agua de uso y consumo humano con el fin de garantizar que sea potable.

***“Hablemos y Actuemos Bien por la Medicina del Deporte en México”***



## FEDERACION MEXICANA DE MEDICINA DEL DEPORTE, A.C.

AFILIADA A:

CONFEDERACION DEPORTIVA MEXICANA  
CONFEDERACIÓN PANAMERICANA DE MEDICINA DEL DEPORTE  
FEDERACION INTERNACIONAL DE MEDICINA DEL DEPORTE



Comité Ejecutivo

### **PRESIDENTE**

Dr. Felipe H. Gómez  
Ballesteros

### **VICEPRESIDENTE**

Dr. Miguel Ángel Nazul  
Ake Montiel

### **SECRETARIO**

Dr. Mario Honorio  
Mercader Flores

### **TESORERO**

Dra. Elvira Valderrábano  
Ortiz

### **COMISARIO**

Dr. Antonio Duran  
Espinosa

### **REPRESENTANTE**

#### **JURIDICO**

Lic. Jorge Hernández  
Morán

### **VOCAL DIRECTIVO**

Dr. Sergio Paredes  
Osuna

### **VOCAL ACADEMICO**

Dr. Marco A. Ojeda  
Macías

Dr. Juan M. Herrera  
Navarro

### **COMISION CIENTIFICA E INVESTIGACIÓN**

Dr. Antonio E. Rivera  
Cisneros

### **COMISION DE ENLACE UNIVERSIDADES**

Dr. José A. López Cabral

### **COMISION DE ENLACE CON SALUD**

Dr. José Cortes Ortiz

- d. El personal debe portar todo el equipo para garantizar la inocuidad de los alimentos:
- Cubre pelo/Gorro y cabello recogido
  - No usar reloj, aretes, pulseras, anillos (o cualquier accesorio que podría contaminar el área y los alimentos)
  - Cubre bocas/mascarilla
  - Careta/Pantalla facial
  - Bata aisladora con la ropa de uso personal
  - Delantal
  - Uso de guantes para la preparación manejo y distribución de los alimentos
- e. Debe establecerse un tapete o charola con cloro a la entrada de comedor o cocina para garantizar la no introducción de patógenos o microorganismos de esta área de las instalaciones.
- f. Se debe contar con lavamanos con agua y jabón a la entrada de la cocina con indicaciones del adecuado lavado de manos y colocar dispensador de gel antibacterial para ser utilizado antes y después del consumo de los alimentos.
- g. Al ser una zona de aglomeración se recomienda estratificar los horarios para ingerir los alimentos y garantizar la distancia de al menos un metro a metro y medio de manera circunvecina a cada persona.

De acuerdo a la información de la Secretaria de Salud Federal y Estatal se deberán establecer **categorías de riesgo por deporte** en relación a su actividad, teniendo como finalidad de evitar la transmisión de COVID-19.

En un esfuerzo por dar claridad a las etapas sucesivas y evolutivas en la reincorporación a la actividad física, deporte para la salud se emprenderá un modelo de semaforización que en próximos días se expondrá a la población en general, considerando la opinión de los expertos en el tema. Será comprensible que esta propuesta tendrá variaciones sujetas a cambio en función de la evolución de la enfermedad, así como el nuevo conocimiento académico y científico de la autoridad sanitaria para adecuar esta semaforización.

***“Hablemos y Actuemos Bien por la Medicina del Deporte en México”***



# FEDERACION MEXICANA DE MEDICINA DEL DEPORTE, A.C.

AFILIADA A:

CONFEDERACION DEPORTIVA MEXICANA  
CONFEDERACIÓN PANAMERICANA DE MEDICINA DEL DEPORTE  
FEDERACION INTERNACIONAL DE MEDICINA DEL DEPORTE



Las actividades se clasificarán en tres tipos de riesgo, tanto para los deportistas como para el personal de apoyo, según características generales:

Comité Ejecutivo

## **PRESIDENTE**

Dr. Felipe H. Gómez  
Ballesteros

## **VICEPRESIDENTE**

Dr. Miguel Ángel Nazul  
Ake Montiel

## **SECRETARIO**

Dr. Mario Honorio  
Mercader Flores

## **TESORERO**

Dra. Elvira Valderrábano  
Ortiz

## **COMISARIO**

Dr. Antonio Duran  
Espinoza

## **REPRESENTANTE**

### **JURIDICO**

Lic. Jorge Hernández  
Morán

## **VOCAL DIRECTIVO**

Dr. Sergio Paredes  
Osuna

## **VOCAL ACADEMICO**

Dr. Marco A. Ojeda  
Macías

Dr. Juan M. Herrera  
Navarro

## **COMISION CIENTIFICA E INVESTIGACIÓN**

Dr. Antonio E. Rivera  
Cisneros

## **COMISION DE ENLACE UNIVERSIDADES**

Dr. José A. López Cabral

## **COMISION DE ENLACE CON SALUD**

Dr. José Cortes Ortiz

## **Riesgo más bajo**

Ejercicio individual o entrenamiento, solo o acompañados de su equipo utilizando sus insumos del deporte propio y desinfectado.

## **Riesgo medio**

Ejercicio individual o capacitación en público, solo o el grupo de trabajo del deporte, con equipo propio y desinfectado; ejercicio individual o entrenamiento en público con miembros del deporte, sin guardar físicamente la SANA DISTANCIA de 1.5 metros.

## **Mayor riesgo**

Cualquier juego grupal o entrenamiento con personal que no guardan la distancia física indicada en áreas públicas y privadas; compartir el equipo de entrenamiento además estar un mayor número de asistentes.

Respetuosamente,

**Dr. Felipe H. Gómez Ballesteros**  
**Presidente**

ELABORÓ:

**Dra. Matiana Ramírez Aguilar**  
**Asesora FEMMEDE**  
**Médico Especialista en Epidemiología**

REVISARON:

**Dr. Juan M. Herrera Navarro**  
**Dr. Marco A. Ojeda Macías**  
**Dr. Antonio E. Rivera Cisneros**

***“Hablemos y Actuemos Bien por la Medicina del Deporte en México”***



# FEDERACION MEXICANA DE MEDICINA DEL DEPORTE, A.C.

AFILIADA A:

CONFEDERACION DEPORTIVA MEXICANA  
CONFEDERACIÓN PANAMERICANA DE MEDICINA DEL DEPORTE  
FEDERACION INTERNACIONAL DE MEDICINA DEL DEPORTE



## BIBLIOGRAFIA

Comité Ejecutivo

### **PRESIDENTE**

Dr. Felipe H. Gómez  
Ballesteros

### **VICEPRESIDENTE**

Dr. Miguel Ángel Nazul  
Ake Montiel

### **SECRETARIO**

Dr. Mario Honorio  
Mercader Flores

### **TESORERO**

Dra. Elvira Valderrábano  
Ortiz

### **COMISARIO**

Dr. Antonio Duran  
Espinosa

### **REPRESENTANTE JURIDICO**

Lic. Jorge Hernández  
Morán

### **VOCAL DIRECTIVO**

Dr. Sergio Paredes  
Osuna

### **VOCAL ACADEMICO**

Dr. Marco A. Ojeda  
Macías  
Dr. Juan M. Herrera  
Navarro

### **COMISION CIENTIFICA E INVESTIGACIÓN**

Dr. Antonio E. Rivera  
Cisneros

### **COMISION DE ENLACE UNIVERSIDADES**

Dr. José A. López Cabral

### **COMISION DE ENLACE CON SALUD**

Dr. José Cortes Ortiz

1. OMS (2020) Consideraciones relativas a los ajustes de las medidas de salud pública y sociales en el contexto de la COVID-19 (Orientaciones provisionales, 16 de abril de 2020) (OMS 2020).  
[https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331970/WHO-2019-nCoV-Adjusting\\_PH\\_measures-2020.1-spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331970/WHO-2019-nCoV-Adjusting_PH_measures-2020.1-spa.pdf)
2. OMS (2020), Operational considerations for COVID-19 management in the accommodation sector  
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331937/WHO-2019-nCoV-Hotels-2020.2-eng.pdf>
3. OMS (2020) Preparedness, prevention and control of COVID-19 in prisons and other places of detention  
[http://www.euro.who.int/\\_data/assets/pdf\\_file/0019/434026/Preparedness-prevention-and-control-of-COVID-19-in-prisons.pdf?ua=1](http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0019/434026/Preparedness-prevention-and-control-of-COVID-19-in-prisons.pdf?ua=1)
4. OMS (2020) Obligatory hand hygiene against transmission of COVID-19, Interim recommendation, 1 de abril de 2020 <https://www.who.int/docs/default-source/inaugural-who-partners-forum/who-interim-recommendation-on-obligatory-hand-hygiene-against-transmission-of-covid-19.pdf>
5. OMS (2020), Getting your workplace ready for COVID-19, 3 de marzo de 2020, [https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf?sfvrsn=359a81e7\\_6](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/getting-workplace-ready-for-covid-19.pdf?sfvrsn=359a81e7_6)
6. OMS (2020), WHO-2019-nCoV-Adjusting\_PH\_measures-Workplaces-2020.1-spa.pdf, 10 de mayo de 2020, [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332084/WHO-2019-nCoV-Adjusting\\_PH\\_measures-Workplaces-2020.1-spa.pdf](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332084/WHO-2019-nCoV-Adjusting_PH_measures-Workplaces-2020.1-spa.pdf)
7. SECRETARIA DE SALUD (2020). “ACUERDO por el que se establece una estrategia para la reapertura de las actividades sociales, educativas y económicas, así como un sistema de semáforo por regiones para evaluar semanalmente el riesgo epidemiológico relacionado con la reapertura de actividades en cada entidad federativa, así como se establecen acciones extraordinarias” Diario Oficial de la Federación, jueves 14 de mayo de 2020.
8. STPS, MÉXICO (2020), Lineamientos Técnicos de Seguridad Sanitaria en el Entorno laboral.pdf, 18 de mayo de 2020, [file:///C:/Users/eagle/Downloads/Lineamientos\\_de\\_Seguridad\\_Sanitaria\\_Versio\\_n\\_17\\_mayo\\_final.pdf.pdf](file:///C:/Users/eagle/Downloads/Lineamientos_de_Seguridad_Sanitaria_Versio_n_17_mayo_final.pdf.pdf)

**“Hablemos y Actuemos Bien por la Medicina del Deporte en México”**