



PROTOCOLO DE MEDIDAS SANITARIAS PARA EL ABORDAJE DE LA EMERGENCIA NACIONAL COVID 19 EN LA LIGA DE FUTBOL PROFESIONAL DE COSTA RICA

PROTOCOLO PARA ENTRENAMIENTOS

1. ALCANCE

La aplicación de estos lineamientos protocolarios es de carácter obligatorio para los equipos de fútbol profesional que integren el campeonato nacional Liga Promerica de primera división en Costa Rica. Debido a la situación epidemiológica dinámica de este nuevo coronavirus, estos lineamientos se revisarán de forma periódica y se ampararán en las recomendaciones que brinde el Ministerio de Salud, Ministerio de Deportes y las diferentes entidades nacionales que participen en el manejo de esta pandemia.

2. CARACTERISTICAS GENERALES DE LA PANDEMIA POR CORONAVIRIUS:

Los coronavirus (CoV) son una amplia familia de virus, algunos de ellos causan enfermedad que se manifiesta desde un resfriado común hasta enfermedades mucho más severas como el MERS-CoV y SARS-CoV. El coronavirus nuevo SARS-CoV2, causante de la enfermedad llamada COVID-19 es un virus que no había sido identificado previamente en humanos. Es importante tener en cuenta que existen cuatro coronavirus humanos (HCoV) endémicos a nivel global: HCoV-229E, HCoV-NL63, HCoV-HKU1 y HCoV-OC43, además de otros dos coronavirus que causan infección zoonótica en humanos: MERS-CoV y SARS-CoV. Estos coronavirus son diferentes al COVID-19 circulante en la actualidad, por lo que su detección no excluye en absoluto la infección por este nuevo coronavirus. Hasta el momento no hay tratamiento específico, ni vacuna que prevenga la enfermedad, de ahí que las medidas de contención serán las que permitirán tener cierto grado de control contra la infección.

Las definiciones de caso sospechoso, probable o confirmado están disponibles en la página del Ministerio de Salud y las mismas están en constante actualización, por lo que será responsabilidad del equipo médico ajustar este protocolo cada vez que se actualicen las definiciones.

3. COMISIÓN MEDICA UNAFUT:

- Se creará una comisión médica la cual estará integrada por los médicos de los equipos del fútbol nacional de primera división liga Promerica que sean asignados por la UNAFUT para el manejo de esta pandemia.
- La Comisión médica contará con la asesoría de un especialista en epidemiología y/o infectología.
- La comisión médica será el enlace científico entre la UNAFUT, el Ministerio de Salud y el Ministerio del deporte.
- La comisión médica mantendrá un canal de comunicación con los médicos de los equipos de primera división en afán de velar por el cumplimiento, seguimiento y ejecución de este protocolo médico.
- Se mantendrá un canal de comunicación permanente entre los médicos de los clubes, la comisión médica y la UNAFUT a fin de reportar o informar sobre cualquier incumplimiento del protocolo.
- Es responsabilidad absoluta de los médicos de cada club la notificación de casos probables, sospechosos o confirmados tanto a la Comisión médica como al Ministerio de salud.
- Educación:
 - El cuerpo médico de cada club deberá informar y educar a los jugadores y miembros del Cuerpo Técnico sobre este protocolo, así como de las medidas sanitarias y de higiene recomendadas por el Ministerio de salud:
 - Protocolo de lavado de manos
 - Protocolo de tos/estornudo
 - Uso de alcohol gel
 - Además:
 - No tocarse la cara
 - Evitar el contacto cercano en la celebración de goles
 - No escupir dentro o fuera de la cancha
 - No sacudirse la nariz dentro o fuera de la cancha

4. RESPONSABLES ADMINISTRATIVOS DEL CUMPLIMIENTO DE ESTE PROTOCOLO:

- Cada Club está en la obligación de nombrar al menos 3 responsables administrativos del cumplimiento de las medidas establecidas en este protocolo en conjunto con el médico del Club. Se recomienda la participación obligatoria de las siguientes personas:
 - Gerente General
 - Gerente Deportivo
 - Encargado de prensa
 - Médico del equipo
- Los equipos deberán informar por escrito a la UNAFUT y a la comisión médica quienes son las personas encargadas de integrar este comité y facilitar los números telefónicos y correo electrónico.

5. MEDIDAS GENERALES DURANTE LOS ENTRENAMIENTOS:

- Se prohíbe la permanencia en entrenamientos de cualquier jugador, miembro de cuerpo técnico, personal administrativo o demás colaborador que presente síntomas gripales o de infección de vías respiratorias superiores.
- Todo caso sospechoso deberá ser abordado por el personal médico de la institución en un área que mantenga las condiciones sanitarias adecuadas para garantizar la exploración física, así como el aislamiento del paciente.
- El personal en salud deberá portar su equipo de protección que incluya gabacha, cubrebocas y guantes. Esto garantizando el cumplimiento de medidas protocolarias del colegio de médicos y cirujanos de Costa Rica.
- En caso de que el médico considere oportuno referir a un jugador o un miembro del cuerpo técnico a un centro de atención de salud de la CCSS deberá notificar a la comisión médica.
- Todo caso sospecho o confirmado debe ser notificado en forma inmediata a la comisión médica a fin de proceder con las medidas protocolarias de notificación ante el Ministerio de salud y garantizar el abordaje correcto tanto a nivel medico como epidemiológico.

- Los equipos de futbol deben garantizar la limpieza profunda de camerinos y gimnasios antes y después de cada entrenamiento. Se debe garantizar el uso de sustancias de desinfección profunda preferiblemente amonios cuaternarios.
- Queda prohibido que los jugadores compartan el mismo medio de transporte (viajar en el mismo vehículo) al desplazarse de su casa a los entrenamientos o viceversa.
- Se incentivará el uso de cubrebocas por parte de los jugadores o miembros del cuerpo técnico mientras estén en las instalaciones del equipo.
- Queda prohibido que los miembros del cuerpo técnico o personal de apoyo (utileros, masajistas, fisioterapeutas o personal médico), compartan el mismo medio de transporte al trasladarse de su casa a los entrenamientos o viceversa (viajar en el mismo vehículo).
- La hidratación en los entrenamientos DEBERA ser embotellada, sellada e identificada (sea hidratante o agua).

ENTRENAMIENTOS

1. GENERALIDADES:

- Los entrenamientos son a puerta cerrada.
- Se establece una planilla de máximo 28 jugadores.
- Se establecerá una metodología en grupos de 7 jugadores máximo (esto incluye los porteros).
- Se garantizará en todo momento el distanciamiento de 2 metros entre jugadores y miembros de cuerpo técnico tanto dentro de los camerinos como en los trabajos de campo o gimnasio.
- Queda prohibido el acceso a los entrenamientos de los medios de prensa.
- Las noticias para medios de TV, radio y escrito se generan a través del encargado de prensa de cada equipo quien será el encargado de hacer las entrevistas o generar los contenidos garantizando las medidas sanitarias de distanciamiento de 2 metros.

1.1 DENTRO DEL CAMERINO

- Se debe garantizar distanciamiento entre los jugadores y miembros del cuerpo técnico dentro de los camerinos.
- No pueden permanecer dentro del camerino más de 7 jugadores y deberán mantener un distanciamiento de al menos 2 metros entre uno y otro.
- Si no se cuentan con varios camerinos o el camerino es muy pequeño entonces se debe valorar que los jugadores puedan llegar cambiados de sus casas y después del entrenamiento se duchen en sus casas.
- Los camerinos deben contar con Jabón antibacterial, alcohol gel y agua potable para duchas, lavamanos e inodoros.
- Es mandatorio que al momento del ingreso al camerino tanto los jugadores como miembros del CT deben proceder con lavado de manos y uso de alcohol gel.
- Se deberá procurar la menor permanencia de tiempo posible dentro del camerino, por lo que se estaría recomendando un tiempo de 30 minutos antes del inicio del entreno y 30 minutos después del entreno.
 - o Las charlas técnicas o videos deberán incentivarse mediante el uso de videollamada grupal.
 - o A medida de lo posible se recomienda que la ropa de entrenamiento esté lista en el puesto de cada jugador y miembro del CT a fin de evitar la interacción con miembros del staff de utilería.

1.2 DURANTE EL ENTRENAMIENTO:

- Antes de iniciar el entrenamiento cada jugador debe cumplir con su protocolo de lavado de manos y uso de alcohol gel antes de abandonar el camerino.
- Mantener la distancia de 2 metros durante actividades como la oración. No propiciar el contacto físico en estas actividades.
- Procurar entrenos cortos de alta intensidad. Máximo 60 minutos.
- Garantizar que cada jugador tenga su propia botella de hidratante y agua. Se recomienda que estén rotuladas y botar los sobrantes.
- Evitar compartir botellas y mantener distancia en los momentos de hidratación.

- Si se van a realizar trabajos de gimnasio, se debe realizar una limpieza profunda del inmueble, así como de las máquinas. Esto antes y después de cada sesión de entrenamiento de gimnasio.
- Los gimnasios deben contar con alcohol gel a disposición de los jugadores.
- Antes de usar cada máquina es recomendable la limpieza con una toalla desechable con alcohol entre cada uso.
- En el gimnasio se permiten únicamente grupos de máximo 7 personas y un entrenador a cargo.

1.3 AL FINALIZAR EL ENTRENAMIENTO:

- Una vez finalizada la sesión del entrenamiento en cancha o gimnasio los jugadores se presentan inmediatamente al camerino y deben realizar lavado de manos.
- Cada grupo tiene su propio camerino. Por ejemplo, Grupo A tiene el camerino 1 y el grupo B tiene el camerino 2.
- Una vez finalizada la práctica se dispondrá de 30 minutos a fin de garantizar la mínima permanencia dentro del camerino.
- Los baños en la ducha deben ser rápidos y manteniendo un distanciamiento adecuada de 2 metros.
- Si los jugadores lo prefieren o las condiciones del camerino no son las óptimas estos podrán desplazarse a sus hogares para ducharse en casa.
- La ropa sucia deberá ser colocada en un cesto de ropa con tapa.
- Inmediatamente se retire el último jugador del camerino, éste deberá ser limpiado y desinfectado a fin de garantizar que el grupo entrante de jugadores encuentre el camerino en condiciones óptimas para su uso.

2. CONTROL MEDICO:

- Los jugadores y miembros del cuerpo técnico deben presentarse al menos 30 minutos antes de cada sesión de entrenamiento a fin de que el médico del club realice una breve entrevista y examen físico que incluye:
 - Medición de temperatura (termómetro infrarrojo)

- Aplicación del cuestionario médico:
 - Síntomas sospechosos de Covid-19: Malestar general, tos, fiebre, diarrea, dificultad para respirar, pérdida del olfato o pérdida del sentido del gusto.
 - Indagar sobre contacto familiar o domiciliario con personas con síntomas de infección respiratoria o que estén siendo investigadas como sospechosas de COVID-19.
 - Indagar sobre historia de contacto de un familiar cercano con algún caso sospechoso o confirmado con COVID-19.
- La entrevista deberá ser realizada única y exclusivamente por un médico colegiado. Para tal efecto cada club está en la responsabilidad de contar con un médico acreditado para la evaluación diaria de los jugadores y la aplicación del cuestionario médico.
- Queda totalmente prohibido que la toma de temperatura y la anamnesis clínica sea realizada por una persona que no sea médico.
- El personal de atención médica deberá utilizar cubrebocas o mascarilla para la atención de jugadores y Cuerpo Técnico. Esto incluye a médicos, terapeutas y masajistas.

3. METODOLOGÍA DE ENTRENAMIENTO EN GRUPOS DE 7 JUGADORES:

- Con base en una planilla de 28 jugadores, se formarán 4 grupos de 7 jugadores (incluidos los porteros). Los grupos se identificarán como grupos A, B, C y D.
- Los jugadores que integran cada grupo deberán ser siempre los mismos. No pueden cambiarse los jugadores de grupo. El cuerpo técnico y los médicos tendrán un detalle de cuales jugadores conforman cada grupo.
- Cada grupo de 7 jugadores contará con un camerino a su disposición siempre y cuando se garanticen 2 metros de distanciamiento entre cada jugador.
- Si el camerino no tiene las dimensiones suficientes para tener los 7 jugadores aislados entonces se deberá dividir el grupo en dos y se usaran 2 camerinos para cada grupo de 7 jugadores.
- Cada jugador tendrá su propia hidratación la cual estará embotellada, cerrada y rotulada.

3.1 EQUIPOS QUE CUENTAN CON 2 CAMERINOS GRANDES EN LAS INSTALACIONES:

Si la infraestructura del estadio o centro de entrenamiento cuenta únicamente con dos camerinos y cada uno tiene la capacidad de albergar los 7 jugadores manteniendo el distanciamiento de 2 metros entonces se le otorgará un camerino a cada grupo. Se procedería de la siguiente forma:

GRUPO A Y GRUPO B:

- Ambos grupos son citados a la misma hora de entrenamiento.
- El **GRUPO A** utiliza el camerino 1. El **GRUPO B** utiliza el camerino 2.
- Para el entrenamiento en la cancha, el **GRUPO A** utiliza una mitad de la cancha y el **GRUPO B** la otra mitad de la cancha. (cada mitad de cancha es un rectángulo de aproximadamente 50 x 35mts)
- No pueden existir cruces entre jugadores de diferentes grupos.
- No se realizarán trabajos integrados entre ambos grupos los cuales trabajan completamente por separado.
- Durante los tiempos de hidratación cada grupo se mantendrá en su rectángulo y los jugadores se mantendrán distanciados 2 metros.
- Lo ideal es que cada grupo cuente con un miembro del cuerpo técnico y un utilero.
- La sesión de entrenamiento tiene una duración de 60 minutos máximo.

NOTA: Si el tamaño de los camerinos no garantiza el distanciamiento de 2 metros entre los jugadores entonces se le otorgará dos camerinos a un solo grupo de 7 jugadores y únicamente se podrán programar sesiones con un solo grupo de trabajo a la vez.

GRUPO C Y GRUPO D:

- Ambos grupos son citados a la misma hora de entrenamiento.
- Debe garantizarse que el **GRUPO A** y el **GRUPO B** han finalizado su entrenamiento, los jugadores han abandonado los camerinos y el camerino recibió una limpieza profunda.
- Una vez que los jugadores del grupo A y grupo B abandonaron las instalaciones, se recomienda respetar un tiempo de al menos una hora antes de iniciar el entrenamiento del **GRUPO C y GRUPO D**.
- Al grupo C se le dará el camerino 1 y al grupo D se le dará el camerino 2.

- Los camerinos deben estar limpios y desinfectados antes y después del entrenamiento.

3.2 EQUIPOS QUE CUENTAN CON 4 CAMERINOS EN LAS INSTALACIONES:

Si las condiciones de infraestructura en los estadios o centros de entrenamiento lo permiten y existen 4 camerinos que garanticen el distanciamiento de 2 metros entre jugadores, entonces se le otorgará un camerino a cada grupo de entrenamiento:

Grupo A utiliza el camerino 1

Grupo B utiliza el camerino 2

Grupo C utiliza el camerino 3

Grupo D utiliza el camerino 4

NOTA: Si ha pesar de tener 4 camerinos, pero el tamaño de los mismos no garantiza el distanciamiento de 2 metros entre jugadores entonces se le deberán otorgar 2 camerinos a cada grupo a fin de cumplir la normativa.

3.3 TRABAJOS DE GIMNASIO (MUSCULACIÓN):

- Los grupos A, B, C y D puedan alternar entrenamientos en gimnasio y cancha. Por ejemplo, el Grupo A puede estar en sesión de gimnasio y el grupo B estar trabajando en la cancha y posteriormente se intercambian los trabajos.
- La sesión de gimnasio y el trabajo en cancha no deben exceder una duración máxima de 60 minutos.
- El gimnasio debe contar con agua, jabón desinfectante de manos, alcohol gel, toallas de papel y toallas desinfectantes.
- El gimnasio deberá estar limpio y desinfectado antes y después de cada uso.
- Cada jugador debe traer su propio paño y no se permite compartirlo.
- Cada jugador limpiará su máquina con toalla desinfectante antes de utilizarla (limpiar el asiento, la barra, las mancuernas, agarraderas, etc). La limpieza es antes y después de utilizar las maquinas.

DEFINICIÓN Y MANEJO DE CASOS

IDENTIFICACIÓN DE CASOS:

CASO SOSPECHOSO:

1. Persona con infección respiratoria aguda (fiebre y al menos un signo o síntoma de enfermedad respiratoria por ejemplo tos, dificultad respiratoria, congestión nasal) y que cumpla los criterios a y b:
 - A) No tener otra etiología que explique completamente la presentación clínica del evento.
 - B) Un historial de viajes fuera del país en los 14 días previos al inicio de los síntomas
2. Persona con infección respiratoria aguda grave (IRAG)* sin otra etiología que explique completamente la presentación clínica.
3. Una persona con enfermedad respiratoria aguda de cualquier grado de severidad, que dentro de los 14 días anteriores al inicio de la enfermedad tuvo contacto físico cercano con un caso confirmado o probable por COVID-19.

CASO PROBABLE:

Toda persona que cumpla el criterio de caso sospechoso con pruebas diagnósticas para el virus que causa COVID-19 inconclusas o pruebas con resultados positivos en el análisis de pan-coronavirus (pruebas para detección genérica de coronavirus).

CASO CONFIRMADO:

Corresponde a una persona a quien se la ha confirmado, la infección por el virus que causa la enfermedad COVID-19, indistintamente de los síntomas y signos clínicos. La confirmación la

harán los hospitales públicos y privados que cuenten con una prueba de PCR-RT capaz de identificar los genes E, RdRP, y N, debidamente registrada ante el Ministerio de Salud así como el Centro Nacional de Referencia de Virología de Inciensa.

MANEJO DE CASOS:

- Los casos sospechosos o probables que sean detectados por los médicos de los equipos de fútbol en el seguimiento diario deben ser informados de manera inmediata al coordinador general de la Comisión Médica UNAFUT a fin de proceder con la notificación respectiva al Ministerio de salud en la boleta VE01 e iniciar sin demora la investigación médica y epidemiológica.

- Todo caso sospechoso o probable deberá contar con un examen físico exhaustivo, así como exámenes de laboratorio y gabinete en busca de causas infecciosas bacterianas del padecimiento.

- En caso de descartarse causas infecciosas bacterianas como causante del cuadro clínico se procederá a un panel respiratorio

- TODO caso sospechoso o probable debe contar con la FICHA DE INVESTIGACIÓN DE CASO SOSPECHOSO Y PROBABLE DE ENFERMEDAD RESPIRATORIA POR CORONAVIRUS.

Aprobado por el Ministro de Deportes el jueves 30 de abril 2020.