



- CONMEBOL -

**Protocolo de Recomendaciones Médicas
para Entrenamientos, Viajes y Competiciones
durante la Pandemia del COVID-19.**

Índice

Introducción.....	4
Información general a tener en cuenta	7
a-Primera Fase – PRE COMPETICIÓN	
1- Protocolo de actuación durante los entrenamientos	14
2- Recomendaciones de aislamiento y cuidados en el domicilio para las personas con síntomas leves	18
3- Pruebas del COVID-19	20
b-Segunda Fase - COMPETICIÓN	
1- Recomendaciones para los viajes	25
2- Recomendaciones para los partidos oficiales	28
Bibliografía	31
Colaboradores	33

Introducción.

Introducción

El mundo, y en consecuencia el deporte, se encuentra inmerso en una situación inédita y excepcional ante la que debemos responder de forma responsable, coordinada y planificada teniendo siempre como premisa preservar la salud como el bien máspreciado, razón por la cual la prevención es de suma importancia.

Desde CONMEBOL buscamos cuidar la salud de los miembros de la familia del fútbol, para cuando las autoridades indiquen la posibilidad de volver a entrenar, se puedan minimizar los riesgos de contagio a un nivel medico aceptable. Desde la Comisión Médica y en conjunto con las Asociaciones Miembro se pone a disposición las siguientes RECOMENDACIONES, que deberán en cada caso ajustarse a las leyes y normas sanitarias de cada país.

Cada club deberá adaptar a sus circunstancias, teniendo en cuenta que existen unas condiciones de seguridad mínima que todos deben cumplir.

Entendemos que la transmisión del COVID-19 no se eliminará a corto plazo, y por ello debemos contemplar posibles brotes recurrentes durante los próximos meses, ya que el COVID-19 es de fácil transmisibilidad, y de un periodo de incubación muy corto, razón por la cual recomendamos a todos los miembros de la familia del fútbol sudamericano extremar la prevención.

Es por todo ello, que la Comisión Médica de la CONMEBOL considera que el proceso de incorporación a los entrenamientos debe realizarse de forma progresiva y guardando las debidas diligencias.

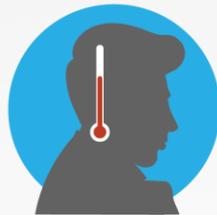
En este protocolo, las recomendaciones a tener en cuenta son las siguientes:

- Medidas de higiene y cuidados necesarios a tener presentes
- Recomendaciones de actuación durante los entrenamientos
- Recomendaciones de aislamiento de jugadores o técnicos
- Pruebas del COVID-19

Información general
a tener en cuenta.

COVID-19 es una enfermedad respiratoria nueva que se identificó por primera vez en Wuhan, China. Actualmente, la propagación se da principalmente de persona a persona.

Síntomas comunes



Fiebre

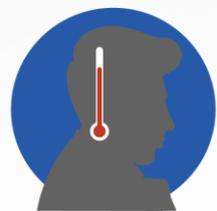


Cansancio



Tos seca

Síntomas graves



Fiebre alta



Neumonía



Dificultad respiratoria

Los síntomas podrían aparecer de 1 a 12 días después de la exposición al virus.

¿Cómo se transmite?



Por contacto personal cercano con una persona infectada.



A través de personas infectadas al toser o estornudar.



Al tocar objetos o superficies contaminadas y luego tocarse la boca, la nariz o los ojos.

Hasta el momento, no hay vacuna ni tratamiento específico, solo tratamiento de los síntomas.

Los casos graves pueden necesitar oxígeno suplementario y ventilación mecánica.

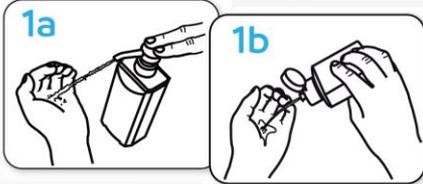


Infórmate a través de fuentes confiables.

Primera barrera de protección: lavado de manos

¿Cómo desinfectarse las manos?

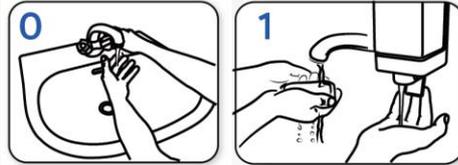
Con un gel a base de 60% - 90%
ALCOHOL



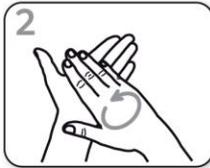
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies

¿Cómo lavarse las manos?

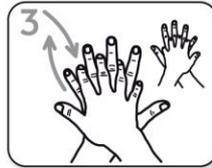
Con agua y jabón



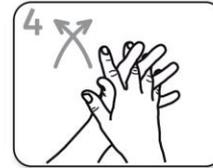
Mójese las manos con agua
Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos



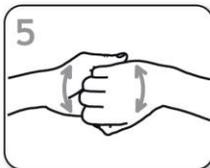
Frótese las palmas de las manos entre sí



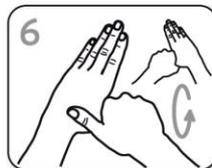
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



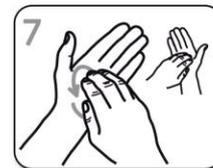
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa

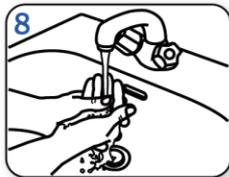


Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos

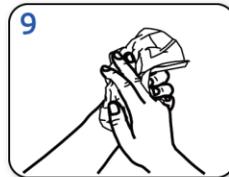
10

10

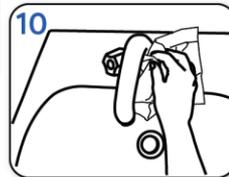
Tener las manos limpias reduce la propagación de enfermedades como COVID-19



Enjuáguese las manos con agua



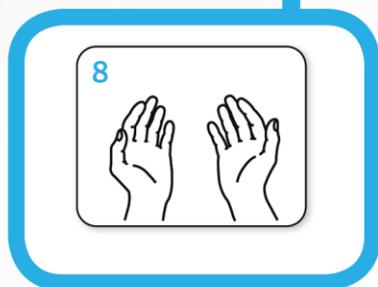
Séquese con una toalla desechable



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo



20-30 sec



Una vez secas, sus manos son seguras



40-60 sec



Sus manos son seguras

Otras barreras de protección



Uso de mascarillas



Uso de guantes



Uso de protección facial



Uso de gafas



Uso de batas

Cómo quitarse los elementos de protección personal (EPP)

- Evita la contaminación para ti mismo, los demás y el entorno.
- Quítate primero los elementos más contaminables.

Paso 1



Quítese los guantes y luego la bata.

Paso 2



Higiénese las manos.

Paso 3



Quítese la protección ocular, desde atrás hacia adelante.

Paso 4



Quítese la mascarilla quirúrgica o respirador desde atrás hacia adelante.

Paso 5



Higiénese las manos.

¿Cuánto tiempo sobrevive el Covid-19 en las superficies?

Todavía no se sabe cuánto tiempo sobrevive el virus Covid-19 en las superficies, aunque la información preliminar sugiere que el virus puede sobrevivir unas pocas horas.

Los productos desinfectantes pueden matar el virus, eliminando la posibilidad de infección ante el contacto con estas superficies.

Protege a otros de enfermarse



Evita el contacto estrecho sin protección cuando tienes tos y fiebre.



Evita escupir en público.



Si tienes fiebre, tos y dificultad para respirar, busca atención médica temprana y comparte tu historial de viajes con tu proveedor de salud.

- Fortalecer el sistema inmunológico
- 7 o más horas de sueño al día
- Apoyo psicológico para evitar estados de ansiedad
- Alimentación adecuada, de acuerdo con la persona autorizada del club.
- Vacunación tri o tetravalente de todo el personal. Esta medida previene el cuadro de influenza, seguido por un cuadro de coronavirus, que agravaría la situación del afectado y el riesgo de complicaciones.

a. Primera Fase

Protocolo de actuación durante los entrenamientos.

Protocolo de actuación durante los entrenamientos

Control médico

- El médico llevará un control diario de síntomas del grupo. Es obligatorio tomar la temperatura del jugador al llegar al club, jugadores con más de 37.4 °C no serán admitidos para entrenamientos.
- El médico conocerá el estado físico y de salud de cada jugador. Estudiará las condiciones de riesgo de contagio en su domicilio y, en su caso, los hábitos de vida que deben ser cambiados. El jugador pasa a ser, desde el momento que está en contacto con otras personas, un transmisor potencial.
- Cada médico de delegación dispondrá de un mecanismo de comunicación, a los efectos que los futbolistas puedan comunicar síntomas en cualquier momento.

Medidas higiénicas recomendables en todas las instalaciones deportivas

¿Quiénes pueden asistir?

Se recomienda la menor asistencia de personas a las instalaciones deportivas, y en caso de ser posible insistir en el trabajo a distancia.

También se recomienda, suspender las visitas e impedir la entrada a las instalaciones de terceras personas y evitar asistencia de personas de mayor riesgo. Seguir las recomendaciones del Ministerio de Salud y Ministerio de Trabajo del país.

Recomendamos trabajar con el médico del club para diferenciar estos dos grupos y establecer medidas especiales de protección para cada uno de ellos.

Medidas de prevención para ingreso a las instalaciones deportivas:

- La desinfección antes y después de cada entrenamiento es imprescindible, se recomienda desinfectar con hipoclorito de sodio, en forma de lejía o lavandina. La concentración mínima para desinfección es del 5%.
- Antes del ingreso al predio, se le tomará la temperatura con un termómetro infrarrojo NO podrán ingresar personas con temperatura superior a 37.4°C.
- Deberá lavarse las manos de manera correcta y posteriormente aplicarse alcohol en gel.
- No se permitirá el ingreso sin mascarillas.
- Se deberá mantener la distancia, mientras sea posible, de 2 – 2,5 m entre las personas.
- Las puertas de las instalaciones, en la medida de lo posible, quedarán abiertas para evitar tocar los pomos o aperturas.

Entrenamiento en Primera Fase

En todos los casos los clubes deberán respetar los Protocolos de su Asociación Miembro, y las normativas del Ministerio de Salud y Ministerio de Trabajo (o similar) para la vuelta a los entrenamientos.

Sin embargo, para la primera fase de entrenamientos, se recomienda:

- Evitar el uso de los vestuarios y el contacto con terceros que se encuentren fuera de su grupo de entrenamiento. Para ello, deberá acudir al entrenamiento con el uniforme correspondiente, y al culminar, volverá a su casa con la misma ropa, sin ducharse.
- La utilería deberá entregar a cada jugador, en una bolsa cerrada, la ropa que será utilizada para los entrenamientos de los días posteriores, y el jugador deberá devolver la ropa sucia en una bolsa debidamente cerrada, para su lavado en el club.
- La ropa sucia se lavará en el club siguiendo el protocolo de lavado a temperatura alta (entre 60 y 90°C) y jabón habitual. El personal de lavandería, en todo momento deberá utilizar los elementos en

establecidos por las autoridades competentes y que se encuentran en la segunda barrera de protección.

- Disponer del aprovisionamiento de agua, alimentos y material necesarios para el entrenamiento y evitar entradas y salidas innecesarias.
- Se debe asegurar una hidratación correcta, durante y después del entrenamiento. Se recomienda la utilización de botellas individuales de hidratación y no compartir infusiones (mate, terere) y frutas.
- El almacén del material será desinfectado y también, en la medida de lo posible, el material utilizado en los entrenamientos.
- Los médicos, kinesiólogos y masajistas deberán dividirse según los grupos de entrenamiento.
- El personal solo entrará a las áreas de su competencia.
- Una vez finalizado el entrenamiento se desinfectarán las instalaciones y ventilarán todos los edificios.
- A disposición de cada miembro del equipo deberá haber dispensadores con alcohol 70° o geles desinfectantes y abundante jabón en vestuarios y lavabos.

a. Primera Fase

Recomendaciones de aislamiento y cuidados en el domicilio para las personas con síntomas leves.

Normas de aislamiento de personas contagiadas o con sospecha de contagio

- Personas con síntomas (paciente) no podrán acudir a entrenamientos y deberán:
 - Comunicar inmediatamente al médico del Club.
 - Cumplir estrictamente el periodo de aislamiento establecido, de acuerdo con la normativa del país correspondiente. Se recomienda, que en la medida de lo posible sea en una habitación privada con buena ventilación.
- Los artículos domésticos (platos, cubiertos, vasos, toallas, etc...) por él utilizados, deberán limpiarse y desinfectarse con solución que contenga cloro después de cada uso. La persona que lo asista deberá guardar todas las medidas (utilización de los elementos de protección de la barrera dos) para evitar el contagio.
- El vehículo utilizado por el paciente deberá desinfectarse con una solución que contenga cloro y deberá ventilarse por lo cual recomendamos dejar las ventanas del vehículo abiertas.
- Quien asista al paciente, debe ser una persona sana que no tenga enfermedades preexistentes o de base, o se encuentre dentro de las personas del grupo de riesgo. Los pacientes asintomáticos, deberán consultar con el médico si puede realizar actividad física.
- Todos los utensilios utilizados por los pacientes deberán guardar estrictas normas de higiene y ser de su uso exclusivo.
- Se debe guardar cuidado con las toallas y ropas de cama, que deberán ser lavadas a altas temperaturas para su desinfección, y al retirar se recomienda que las mismas no sean sacudidas, para evitar la propagación del virus en el ambiente.

a. Primera Fase
Pruebas del COVID-19.

Realización de pruebas del COVID-19

- Para los entrenamientos cada equipo deberá seguir las recomendaciones de las autoridades de sus respectivos países.

Obligatoriedad de realización de pruebas COVID-19 antes de cada viaje

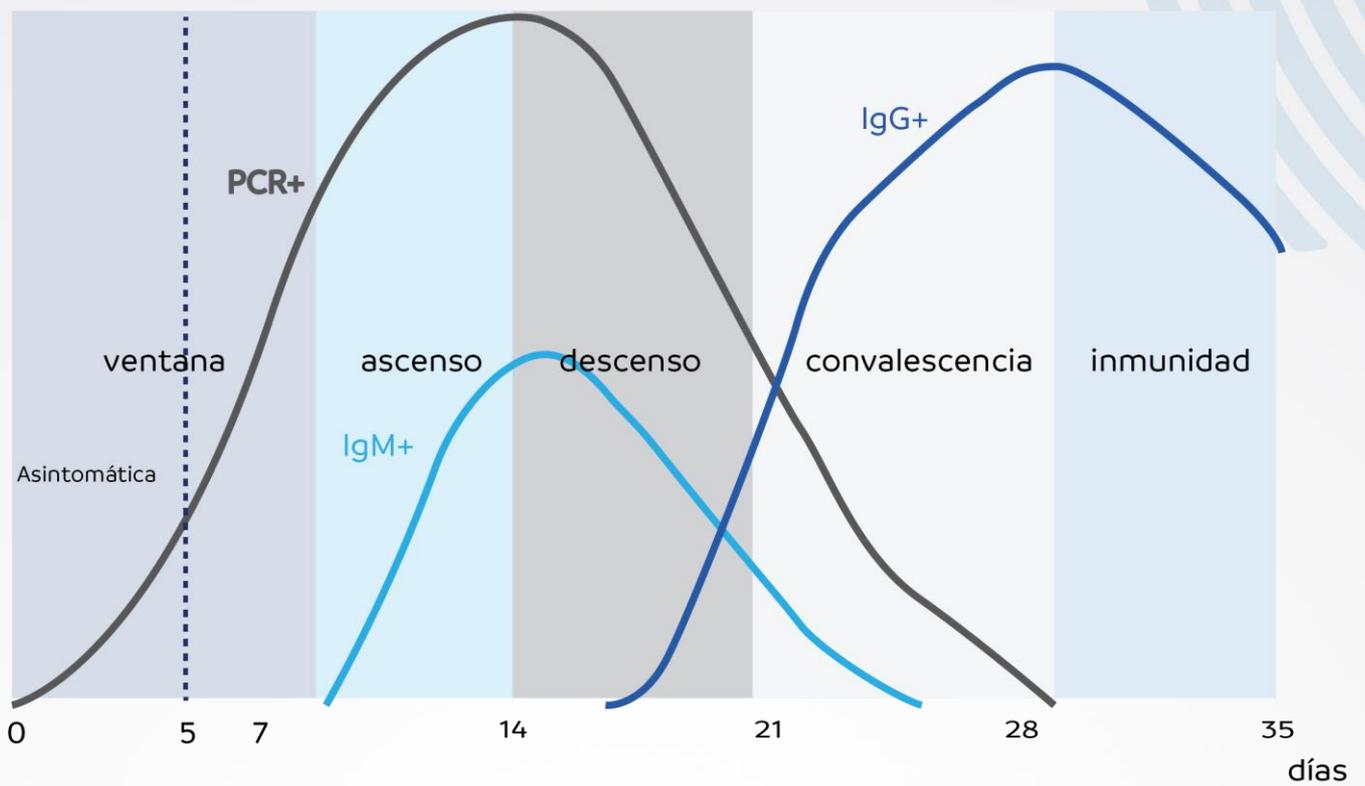
- Para la vuelta de los equipos de Fase de Grupos de la CONMEBOL LIBERTADORES y segunda fase de la CONMEBOL SUDAMERICANA, luego de la pausa por COVID-19, todos los jugadores, cuerpo técnico y miembros de la delegación deberán realizarse obligatoriamente la prueba RT-PCR (hisopado), la cual deberá ser remitida a la CONMEBOL. Las pruebas deberán realizarse con la antelación necesaria para que los resultados se encuentren disponibles al menos 24 horas antes del inicio del viaje.
- Posterior a la primera fecha de la vuelta, y antes de cada viaje, se deberá cumplir estrictamente los protocolos sanitarios del país de salida y de destino en su caso. Para el viaje y el ingreso a otro país, se deberá llevar el registro de las pruebas realizadas y sus resultados, para el caso que la autoridad sanitaria del país de destino, lo solicite, y además deberá remitir a la Dirección Médica de la CONMEBOL.
- Dentro de las 12 horas de la llegada al país de destino (cuando juegue de visitante o de local fuera del país de su asociación miembro), la CONMEBOL realizará la prueba rápida a toda la delegación oficial. Se coordinará previamente con el Cuerpo Técnico el día y la hora para su realización.
- Dentro de las 24 horas que anteceden el partido, la CONMEBOL realizará la prueba rápida a toda delegación oficial del equipo que juegue de local. Se coordinará previamente con el Cuerpo Técnico el día y la hora para su realización.

Nota: En caso de negativa por algún miembro de la delegación de la realización de la prueba, acarreará sanciones disciplinarias y la prohibición de participar en dicho encuentro.

Resultados:

- Personas que den (+) seguirán las recomendaciones de las autoridades sanitarias de cada país.
- Personas que den (-) podrán asistir a las sesiones de entrenamiento.
- En el caso de (+) se lo aislará y se realizará la prueba de COVID-19 lo antes posible a todo el grupo que tuvo contacto con el y a las personas que habitan con él.

Resultado			Significado		
PCR	IgM	IgG			
-	-	-	Negativo	Entrena	
+	-	-	Periodo ventana	No entrena	Repetir prueba 14 días
+	+	-	Estadio temprano de infección	No entrena	Repetir prueba 14 días
+	+	+	Fase activa de infección	No entrena	Repetir prueba 14 días
+	-	+	Fase final de la infección	No entrena	Repetir prueba 14 días
-	+	-	Estadio temprano con falso negativo. PCR confirmación	No entrena	Repetir prueba 14 días
-	-	+	Infección pasada y curada	Entrena	
-	+	+	Enfermedad en evolución. PCR de confirmación curación	No entrena	Repetir prueba 14 días



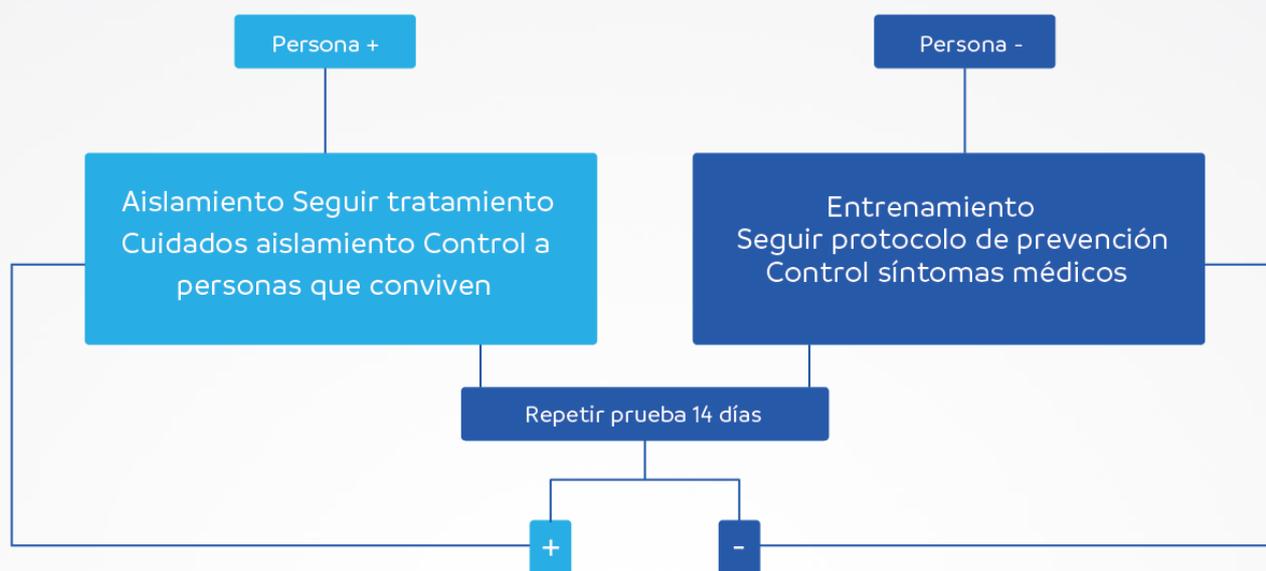
PCR



Serología



Actuación según los resultados de la prueba



- El jugador se reincorporará cuando la sintomatología haya desaparecido y las pruebas del COVID-19 sean (-), las cuales deberán ser realizadas a cada semana, o conforme la normativa respectiva.

b. Segunda Fase
Recomendaciones para viajes.

Recomendaciones para viajes

Antes de los Viajes

Se deberá cumplir con el protocolo de pruebas citado precedentemente.

Desplazamiento al hotel y aeropuertos

- Antes de subir al bus para ir al aeropuerto, o a los entrenamientos fuera de su país de domicilio, deberá realizarse la misma evaluación médica que las realizadas previas a los entrenamientos / juegos (control clínico del médico del club).
- El vehículo, antes de ser abordado deberá someterse a una escrita desinfección interna, y en el caso que no seas hecha por el personal del club, deberá verificar que la misma haya sido hecha. La desinfección se realizará de acuerdo con la normativa vigente del país respectivo.
- Todos quienes aborden el vehículo deberán utilizar mascarilla y protector facial.
- A efectos de mantener la distancia dentro del vehículo, se recomienda en los autobuses la utilización de los asientos de ventanilla, dejando el resto de los asientos libres.

Alojamiento en hotel

- Si bien la contratación de los hoteles para estadía de los clubes es entera responsabilidad de los clubes visitantes (o que jueguen de local fuera del territorio de su AM), a efectos de seguridad sanitaria se realizan las siguientes recomendaciones:
- Durante su estadía en el hotel, fuera de la habitación, deberán utilizar protección facial y mascarilla.
- Las habitaciones deben desinfectarse adecuadamente antes de ser ocupadas, conforme a la normativa administrativa pertinente. (*)
- Al llegar al hotel, en caso de ser posible, los atletas deberán tener las habitaciones asignadas e ir directamente a ésta. (*)

- Se recomienda:
 - Habitaciones singles para todos los integrantes de la delegación.
 - Todas las habitaciones en el mismo piso, en la medida de lo posible.
- Evitar:
 - Desplazamientos innecesarios por el hotel y lugares donde podría haber aglomeraciones, al igual que contacto con personas extrañas a la delegación.
 - El uso de los ascensores, en la medida de lo posible. En caso de su utilización respetar la cantidad máxima autorizada por la autoridad competente, y evite estar de frente con terceros.
 - Servicio de limpieza por parte de personal del hotel. (*)
- Las comidas (desayuno, almuerzo, merienda y cena) deberán ser en áreas aisladas y exclusivas para cada delegación, respetando la distancia entre terceros de 2 metros. Se recomienda evitar las comidas buffet. Los clubes deberán seguir las medidas de seguridad establecidas por su cuerpo técnico y nutricional. (*)

(*) Solicitamos a los Clubes el estricto control del cumplimiento de las medidas recomendadas.

Durante los viajes aéreos

- Desde la llegada al aeropuerto, y durante todo el vuelo los miembros de la delegación deberán permanecer con mascarilla y protección facial.
- Deberán seguir estrictamente las directrices de las autoridades sanitarias aeroportuarias.
- Se recomienda, en la medida de lo posible:
 - Solicitar a las autoridades aeroportuarias embarque aislado, o solicitar prioridad de embarque.
 - Respetar la distancia mínima de 2 metros entre cada persona.
 - Lavados de manos recurrentes.
- Proporcionar a cada miembro de la delegación alcohol en gel (no mayor a 100ml) y/o toallitas con alcohol para su uso durante el vuelo. (tener en cuenta las medidas de seguridad aeroportuarias respecto al uso del alcohol en gel).

b. Segunda Fase
Recomendaciones para los partidos
oficiales.

Recomendaciones para los partidos oficiales

- El club local deberá desinfectar los vestuarios con hipoclorito de sodio, en forma de lejía o lavandina debiendo permitir al club visitante asistir a la desinfección que deberá realizarse hasta 3 horas antes del inicio del partido.
- Dentro del vestuario deberá cada club poner a disposición de su delegación alcohol en gel y líquido para la desinfección de sus efectos personales.
- El cumplimiento del Protocolo de Operación de partidos COVID-19.

Durante el Juego

Para reducir el riesgo en el contagio de COVID-19,

1) Se prohíbe a los Jugadores y Oficiales de:

- Escupir y sudar la nariz antes, durante y después del partido en el área de competición (campo de juego, banco de reservas).
- Besar el balón antes, durante y después del partido.
- Celebrar los goles en grupo.
- Intercambiar/regalar camisetas o cualquier otra parte de la indumentaria con los rivales o compañeros del mismo equipo o cualquier otra persona.
- Intercambiar banderines o presentes entre ambos capitanes o cualquier miembro del equipo.

2) Será obligatorio para Jugadores y Oficiales:

- Someterse a controles de temperaturas antes del partido.
- Usar botellas individuales de agua o bebidas isotónicas.
- Uso de mascarilla a los jugadores y oficiales que se encuentren en zonas públicas o de competición (jugadores y oficiales en el banco de reservas). A los entrenadores se permitirá sacar la mascarilla únicamente para dar indicaciones a los jugadores en el área técnica, excluyendo el banco de reservas.

* En el caso de que se habilite el flash interview y/o conferencia de prensa post partido, deberá utilizarse mascarillas y protección facial.

Las instrucciones sobre la operación del partido constarán en el Protocolo de Operaciones, siendo obligatorio su cumplimiento.

Bibliografía.

Bibliografía

- Clay JM, Parker MO. Alcohol use and misuse during the COVID-19 pandemic: a potential public health crisis? Lancet Public Health. 2020. (Artículo libre)
- Coronavirus disease (COVID-19) technical guidance: Essential resource planning (WHO) <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/>
- Guía COVID-19. Información para profesionales sanitarios. <https://www.isciii.es/QueHacemos/Servicios/Biblioteca/> (consultado 13 abril 2020-04-12)
- Guía de prevención y control frente al COVID- 19 en residencias de mayores y otros centros de servicios sociales de carácter residencial. Versión de 24 de marzo de 2020. <https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/>
- Guía rápida: PROTOCOLO COVID-19. HOSPITAL IFEMA. <http://www.fuden.es/actualidad/noticias/3627-guia-rapida-protocolo-covid-19-hospital-ifema>
- Lake MA. What we know so far: COVID-19 current clinical knowledge and research. Clin Med (Lond). 2020; 20:124-7.
- Moazzami B, Razavi-Khorasani N, Dooghaie Moghadam A, Farokhi E, Rezaei N. COVID-19 and telemedicine: Immediate action required for maintaining healthcare providers well-being. J Clin Virol. 2020; 126:104345.
- Stebbing J, Phelan A, Griffin I, et al. COVID-19: combining antiviral and anti-inflammatory treatments. Lancet Infect Dis. 2020; 20:400-2.
- Torres I, Sacoto F. Localising an asset-based COVID-19 response in Ecuador. Lancet. 2020.
pii: S0140-6736(20)30851-5.

Colaboradores de las Recomendaciones

- Dr. Osvaldo Pangrazio, Presidente de la Comisión Médica de CONMEBOL.
- Francisco Forriol (ESP).
- Daniel Martínez (ARG).
- Donato Villani (ARG).
- Jaime Espinoza (BOL)
- Jorge Pagura (BRA)
- Rodrigo Lasmar (BRA)
- Fernando Yañez (CHI)
- Fernando Radice (CHI)
- Gustavo A. Pineda (COI)
- Carlos Vela (ECU)
- Patricio Maldonado (ECU)
- Ariel Fretes (PAR)
- Luis Mussi (PAR)
- Daniel Pineda (PAR)
- Raúl Huaman (PER)
- Alberto Pan (URU)
- Matilde Miralles (URU)
- Javier Peralta (VEN)
- Juan Carlos Romero (VEN)

** Revisión realizada por el Dr. Sergio Wey.(Bra)*



- CONMEBOL -

Confederación Sudamericana de Fútbol
Luque - Paraguay