



Ministerio de  
Turismo y Deportes  
**Argentina**

**Medidas de prevención para deportistas de alto rendimiento  
durante el aislamiento social obligatorio y necesario por  
COVID-19**

**Laboratorio de Ciencias Aplicadas al Deporte**



## **Laboratorio de Ciencias Aplicadas al Deporte del Ce.NARD**

### **Autores de las recomendaciones por servicio**

- Coordinador Médico: Dr. Enrique Prada
- Infectología Deportiva: Dra. Viviana Gallego
- Deportología Clínica: Dra. Viviana Gallego y Dr. Sergio Caivano
- Cardiología Deportiva: Dr. Enrique Prada, Dr. Enrique Balardini
- Nutrición Deportiva: Lic. Roberto Baglione, Lic. María Eugenia Caracciolo
- Psicología Deportiva: Lic. Nelly Giscafré y equipo: Lic. Lorena Gaivizzio, Lic. Ianina Echodas, Lic. Martín Lamas
- Kinesiología Deportiva: Lic. Ana Cannavo y equipo: Lic. Claudio Farina, Lic. Roxana Nusblat, Lic. Hugo Vildoza, Lic. Andrés Nieto, Lic. María José Domínguez, Lic. Carina Rise, Lic. Gerardo Carbajal
- Odontología: Dr. Martín Pisarenko
- Podología: Lic. Marcelo Giroidi
- Fisiología: Marcelo Cardey, Gustavo Aquilino, Claudio Gillone, Matías Castaño
- Entrenamiento visual: Mariela Arangio, José Tripodi, Gustavo Bagnasco
- Biomecánica: Gustavo Represas y equipo: Andy Di Nezza, Martín Frattini
- Docencia e Investigación: Dr. Luis Parrilla



## Medidas de prevención para deportistas de alto rendimiento durante el aislamiento social obligatorio y necesario por COVID-19

### Servicio de Infectología deportiva

*1- Mantente informado acerca de todo lo referido a la pandemia:*

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19>

#### **COVID-19:**

#### **Medidas de prevención para la población**

- Aislamiento obligatorio y distanciamiento social
- Uso de mascarilla facial al salir de casa
- Lavado de manos frecuente
- Cubrir la boca al estornudar o toser
- No compartir artículos de uso personal
- Ventilar los ambientes
- Limpiar y sanitizar los objetos y superficies
- Evitar tocarte la cara sin lavarte las manos
- Vacunación (gripe y neumonía) con indicación médica

*2- Planifica tu actividad y procura no enfermarte:*

- Quédate en tu casa y entrena SÓLO durante esta etapa*
- Entrena sin excesos para no comprometer la inmunidad*
- Mantén una dieta equilibrada acorde a tus necesidades*
- Hidrátate en forma adecuada a la actividad y condic. ambientales*
- Procura un descanso reparador*
- Mantente conectado sin abusar de la tecnología*
- Realiza ejercicios de relajación y de meditación*
- Si tienes alguna condición de salud especial, seguí los lineamientos de tu médico de cabecera y no abandones los tratamientos.*

**3- Si estás enfermo NO ENTRENES y CONSULTA al MÉDICO.**  
Teléfonos oficiales: 107 CABA; 148 Prov. Bs As., y 0800-222-1002 para el resto del país

*“No te auto-mediques ni subestimes los síntomas”*

*Las medidas de prevención son tu responsabilidad para mantenerte sano y proteger a los demás.*

*El equipo de profesionales del Ce. NARD te ofrecerá las recomendaciones específicas al alto rendimiento y ante cualquier duda, podrás contactarlos al.....*



## Medidas de prevención para deportistas de alto rendimiento durante el aislamiento social obligatorio y necesario por COVID-19

### Servicio de Infectología deportiva

La mejor manera de que sigas entrenando y te mantengas saludable durante el aislamiento social preventivo y obligatorio, es cumplir con las medidas de prevención emitidas por las autoridades sanitarias y adaptarlas a tu vida como deportista de elite.

“QUEDATE EN CASA” y seguí las MEDIDAS PARA PREVENIR LA ADQUISICIÓN Y TRANSMISIÓN DEL VIRUS:

**1. Mantente informado** acerca de todo lo referido a la pandemia COVID-19 en la web del Ministerio de Salud de la Nación.<sup>1</sup>

**2. Planifica tu actividad y procura no enfermarte.** *“ Incorpora una rutina saludable y asesoramiento profesional on line”*

**3. Cumple el aislamiento social en tu casa y manteen una distancia > 1 metro de cualquier persona con o sin síntomas.**

El aislamiento se fundamenta en la circulación comunitaria del virus y el distanciamiento en la transmisión desde personas asintomáticas a poblaciones de mayor riesgo de morbimortalidad (ancianos, inmunocomprometidos o con comorbilidades).<sup>1</sup>

*“Recuerda: mantener el distanciamiento al recibir un delivery o cuando salís a hacer compras; saludar sin dar besos o estrechar la mano ni abrazos; y... es tiempo de entrenar a solas en tu hogar, porque estar cerca de otros, en cualquier lugar público o privado, es un riesgo”.*

**4. Usa mascarilla facial para salir de tu casa, sobre todo en lugares donde se aglomera gente** (supermercados, bancos, etc.).

Estas mascarillas son una medida complementaria al distanciamiento físico que reduce en forma significativa la dispersión de partículas virales desde personas asintomáticas o presintomáticas en los ambientes públicos. No sustituyen a los barbijos utilizados y reservados para el personal sanitario, de emergencia y contactos con mayor exposición.

Las mascarillas de confección casera, están hechas con telas de uso cotidiano ( sábanas, remeras de algodón, etc.), no alergénicas, lavables , filtrantes al aire. Deberán cubrir la nariz, boca y mentón, y con ajuste a la cara para evitar fugas.

*“Es importante aprendas a colocarte la mascarilla previo lavado de manos y a sacártela en forma correcta evitando la contaminación”.*<sup>4</sup>



## **Medidas de prevención para deportistas de alto rendimiento durante el aislamiento social obligatorio y necesario por COVID-19**

### **Servicio de Infectología Deportiva**

- 5. Lava frecuentemente tus manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos**, especialmente antes de comer y beber, luego de volver a casa, entrenar o de utilizar el sanitario y al verlas sucias. Puedes usar un sanitizante de manos que contenga al menos 60% de alcohol si no hay agua y jabón disponibles. Esta medida permite eliminar el virus que podría estar en las manos.

*“Recuerda que las manos siempre deben primero lavarse con agua y jabón y luego desinfectarse”.*<sup>5</sup>

- 6. Para toser o estornudar, cúbrete la boca con el pliegue del codo o con un pañuelo desechable** que descartarás en la basura. Lávate las manos de inmediato con agua y jabón o con alcohol en gel. Esto impide la transmisión de virus respiratorios (resfrío común, gripe y COVID) a otras personas cercanas y evita la contaminación de las manos.

*“Tus manos son un vehículo del COVID-19 y de muchos microorganismos patógenos, no olvides tenerlas siempre limpias.”*<sup>6</sup>

- 7. No compartas vasos, platos, mate o botellas ni otros artículos de uso personal.** Se ha demostrado la persistencia del virus en las superficies, por ej. en una botella plástica persiste 5 días y además, hay portadores asintomáticos que podrían contaminar sin saberlo.

*“Será más fácil incorpores este hábito en tu hogar, así cuando salgas del aislamiento perdurará por siempre”*<sup>7</sup>

- 8. Ventila los ambientes diariamente : dormitorios, salas de estar, sanitarios y sectores destinados para tu entrenamiento, etc.** La circulación del aire junto a la limpieza y desinfección, reducen la contaminación ambiental.

*“Abrí las puertas y ventanas de tus habitaciones todos los días y reducirás la carga viral en el aire de todos los virus respiratorios.”*<sup>8</sup>



## **Medidas de prevención para deportistas de alto rendimiento durante el aislamiento social obligatorio y necesario por COVID-19**

### **Servicio de Infectología deportiva**

- 9. Limpia los objetos y superficies que uses con frecuencia (picaportes, mesas, grifos, teclados, celulares, equipo deportivo, etc.).** La limpieza elimina la presencia de gérmenes, suciedad e impurezas y la desinfección con productos químicos los mata. Por eso es muy importante ambos procedimientos.

*“Recuerda limpiar y desinfectar también tu lugar y materiales de entrenamiento con sanitizantes a base de cloro, desinfectantes con alcohol o productos domésticos siguiendo las sugerencias del fabricante”.*<sup>8,9</sup>

- 10. Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar .** Las manos, aunque no luzcan sucias, podrían estar contaminadas con el virus que ingresa a través de las mucosas nasal, oral y conjuntival.

*“Piensa si tus manos están limpias antes de tocarte la cara o mejor aún acostúmbrate a no tocarte la cara, ni acomodarte la mascarilla o los lentes”.*<sup>10</sup>

- 11. No te olvides recibir la vacuna antigripal anual y el esquema secuencial contra neumococo si tienes alguna condición de salud subyacente o tu médico te lo ha recomendado.**<sup>11,12</sup>

“Consulta a tu médico sobre la indicación de vacunas, con tu carnet en mano”

- 12. Si estás enfermo NO ENTRENES y CONSULTA al MÉDICO,** siguiendo los lineamientos de tu prepaga u obra social o a los teléfonos oficiales.<sup>1</sup> - 107 en CABA y 148 en Provincia de Buenos Aires y – 0800-222-1002 para el resto del país

*“No te auto mediques ni subestimes ninguna manifestación clínica”.* Mantente aislado en tu domicilio y alejado del resto de los convivientes, cumpliendo las indicaciones de tu médico.



## Medidas de prevención para deportistas de alto rendimiento durante el aislamiento social obligatorio y necesario por COVID-19

### Servicio de Infectología deportiva

#### Mensaje final:

- *Dada la situación epidemiológica es cambiante y la definición de caso sospechoso es dinámica:*

*Al 16/04/20: Fiebre ( $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$ ) y 1 ó más de los siguientes síntomas: tos, odinofagia, dificultad respiratoria, anosmia/disgeusia sin otra etiología que explique completamente la presentación clínica y en los últimos 14 días haya estado en contacto con casos confirmados COVID-19 o haya viajado fuera del país o residencia en zonas de transmisión local como la Argentina.*

*“Consulta al médico frente a síntomas de enfermedad y no te automediques”.*

- *Hasta el momento, (19-04-20) no se dispone de vacuna ni de tratamiento antiviral específico para COVID-19*
- *Las medidas de prevención son tu responsabilidad para mantenerte sano y proteger a los demás.*
- *“Mantenernos comunicados nos permitirá cuidarnos mejor”*
- *Por eso te ofrecemos el asesoramiento adecuado y puedes contactarnos ante cualquier duda*





## **Medidas de prevención para deportistas de alto rendimiento durante el aislamiento social obligatorio y necesario por COVID-19**

### **Servicio de Clínica Deportiva**

#### **Fundamentos:**

- **Evitar dentro de lo posible el desentrenamiento**, no perder todo lo que se haya logrado estar en la mejor forma (psico-físico), y lograr que en la vuelta , se tarde mucho menos tiempo en llegar al estado previo.
- **Promover la vigilancia y controles especiales adecuados al alto rendimiento:** cargas de entrenamiento, ingreso y consumo de calorías, cuidados fisioterapéuticos y niveles de estrés psicofísicos.
- **Cuidados y controles asociados a alguna patología de base** que viene siendo tratada, con mayor énfasis si se relacionan a los grupos de riesgo de morbilidad de COVID-19.
- **Mantenerse en contacto con todo el equipo de colaboradores** para minimizar las pérdidas y evitar los riesgos asociados al confinamiento y a la pandemia.





## **Medidas de prevención para deportistas de alto rendimiento durante el aislamiento social obligatorio y necesario por COVID-19**

### **Servicio de Clínica Deportiva**

- 1) Cumplir las indicaciones de cuidado personal y comunitario que se plantean para el momento y mantenerse informado para los cambios en una situación tan dinámica como la que se vive. Ej.: uso de los productos para el correcto cuidado a fin de evitar contagios, lavado de manos, protector facial, etc.**
- 2) Acatar las normas y recomendaciones que las autoridades oficiales proponen.**
- 3) Evitar las sugerencias que no salgan de un vocero acreditado y creíble.**
- 4) Es muy importante estar atento y evitar incidentes domésticos que provoquen lesiones traumáticas, contuso cortantes, quemaduras. No exagerar el uso alcohol, ni aumentar las diluciones de lavandina ya que pueden generar trastornos en la piel (dermatitis) como consecuencia del uso indebido.**
- 5) Mantenerse en contacto con los preparadores físicos y entrenadores para evitar la pérdida de la condición física deportiva y seguir con los entrenamientos adecuados durante el aislamiento.**
- 6) Contactarse con los médicos especialistas de patologías que deban tratarse con medicación o deban controlarse, ej.: diabetes, hipertensión, etc.**



## **Medidas de prevención para deportistas de alto rendimiento durante el aislamiento social obligatorio y necesario por COVID-19**

### **Servicio de Clínica Deportiva**

- 7) **Proveerse de la cantidad de medicación e insumos necesarios para el tratamiento, prevención y control** de atletas con diabetes: hipoglucemiantes –kits de control de glucemia; asmáticos: broncodilatadores-equipos de nebulización; atletas con discapacidades: protectores – pañales.
- 8) **Evitar la automedicación** que pueda ser perjudicial para el cuadro de base o caer en situación de dopaje.
- 9) **Buscar el apoyo psicológico profesional cuando sea necesario** ya que se está ante una situación no habitual, desconocida y con mucha información alarmante y de fuentes poco creíbles.
- 10) **El contacto con el nutricionista es muy importante para que el balance nutricional adecuado** entre ingreso y consumo nos permita mantener la composición corporal.
- 11) **El asesoramiento con traumatología es necesario en caso de tratamientos crónicos o rehabilitación de lesiones para recibir el seguimiento y controles adecuados durante el confinamiento.**
- 12) **Mantener la calma y consultar al médico clínico ante la aparición de síntomas que les preocupe**, ej.: cefaleas, diarreas, dermatitis, conjuntivitis, sinusitis, etc. con el fin llegar al diagnóstico correcto.
- 13) **En el caso de atletas trasplantados: la comunicación con su centro de control y especialistas debe realizarse en forma inmediata** por el manejo terapéutico y las interacciones medicamentosas.



## **Medidas de prevención para deportistas de alto rendimiento durante el aislamiento social obligatorio y necesario por COVID-19**

### **Servicio de Clínica Deportiva**

**14) Tener a disposición números telefónicos y páginas de contacto para información oficial ante una inquietud o consulta.**

**15) Consultar de inmediato ante la presencia de fiebre y síntomas respiratorios** (tos, dolor de garganta o dificultad respiratoria) o anosmia/ disgeusia. Debe llamar a los siguientes números telefónicos, de acuerdo a donde Ud. Viva:

- **CABA, San Juan, Chubut, San Luis, Córdoba, S. Cruz, Corrientes, Formosa, La Rioja y Misiones: 107**
- **Río Negro, Salta, Tierra del Fuego: 911**
- **Santa Fe: 0800 555 6549**
- **Tucumán: 0800 555 8478**
- **Neuquén: 0800 333 1002**
- **Catamarca: 0383 423 8872**
- **Entre Ríos: 0800 777 8476**
- **Jujuy: 0800 888 4767**
- **Santiago del Estero: 0385 421 3006**
- **Mendoza: 0800 800 26843**
- **La Pampa: 2954 619130**
- **Buenos Aires: 148**

*«CUANDO NO SE SABE, O ES MUY POCOA LA INFORMACIÓN QUE TENEMOS DE UN Oponente EN UNA COMPETENCIA, LO MÁS ADECUADO ES CONSULTAR A QUIEN NOS PUEDA DAR LA INFORMACIÓN MÁS RELEVANTE PARA DE ESTA FORMA PREPARARNOS CON EL FIN DE OBTENER EL MEJOR RESULTADO».*



## **Medidas de prevención para deportistas de alto rendimiento durante el aislamiento social obligatorio y necesario por COVID-19**

### **Servicio de Cardiología Deportiva**

*1- Mantente informado acerca de todo lo referido a la pandemia:*

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19>

1. Evitar consultas o estudios médicos en centros hospitalarios o sanatoriales, salvo en casos de extrema necesidad.
2. No hay recomendación para limitar la actividad física si no existe ningún síntoma.
3. Realizar actividad física de intensidad moderada puede reforzar el sistema inmunológico. Mejora la respuesta inmune en infección COVID-19 ya que aumenta la resistencia a infecciones y mitiga los efectos del stress.
4. Las personas infectadas pero sin síntomas pueden continuar con una actividad física de intensidad moderada, pero deben usar los síntomas como guía. Si desarrollan tos, fiebre o sensación de falta de aire deben suspender la actividad física y consultar rápidamente.
5. Continuar con el entrenamiento siempre y cuando sea posible, en casa implica grandes desafíos y creatividad al no contar con todos los elementos necesarios para poder llegar al objetivo. Respetar la entrada en calor para poder preparar al cuerpo antes del ejercicio y evitar sobrecargar en forma brusca el sistema cardiovascular.
6. Se sugiere entrenar dentro de casa en ambientes ventilados evitando los extremos de temperatura (frío - calor). De esta manera prevenimos el golpe de calor que puede llevar a una falla multi orgánica con compromiso cardiovascular.
7. Durante el entrenamiento, la frecuencia, intensidad y tiempo deben ser supervisados en forma remota y permanente por sus profesores, entrenadores y preparadores físicos.
8. La vuelta a la calma debe ser guiada con ejercicios de recuperación de menor intensidad en forma progresiva, evitando su terminación abrupta. De esta forma se disminuyen los efectos hemodinámicos no deseables relacionados con la frecuencia cardíaca y la tensión arterial que se pueden expresar clínicamente con mareos y palpitaciones.



## **Medidas de prevención para deportistas de alto rendimiento durante el aislamiento social obligatorio y necesario por COVID-19**

### **Servicio de Cardiología Deportiva**

8. En caso de contar con cardio-tacómetros controlar la frecuencia cardíaca durante el ejercicio. El objetivo es mantener la capacidad aeróbica y la salud del sistema cardiovascular con trabajos de predominancia aeróbica sumados a otros ejercicios de fuerza y potencia.
9. El riesgo de contaminación es mayor cuando las personas caminan o corren muy cerca unas de otras y por lo tanto en la corriente de deslizamiento de cada una. En el momento que se produzca el retorno progresivo a la actividad considerar que, si camino debo hacerlo a 5 m., si corro o ando en bicicleta a 10 m y si corro rápido hacerlo a 20 m.
10. Los deportistas con otras enfermedades cardiovasculares (hipertensión arterial, transplantados, cardiopatía isquémica, etc.) u otras enfermedades subyacentes (diabetes, obesidad, patología respiratoria crónica), tienen mayor riesgo de complicación y muerte.
11. No existe evidencia que apoye el efecto perjudicial de los medicamentos IECA (enalapril) y ARA (losartan y valsartan) en el contexto de éste brote pandémico de COVID-19. No hay evidencias para suspenderlos.
12. Mantener una alimentación saludable en relación al gasto calórico efectuado.
13. Respetar los criterios de hidratación en tiempo y forma mantener los valores de Calcio y Magnesio en niveles normales ya que su descenso puede aumentar el riesgo de arritmias, más aún asociado a coronavirus.
14. Respetar las horas de descanso necesarias para una ideal recuperación.
15. Siempre ante cualquier duda o consulta comunicarse con el servicio médico en busca de asesoramiento.



## **Medidas de prevención para deportistas de alto rendimiento durante el aislamiento social obligatorio y necesario por COVID-19**

### **Servicio de Nutrición Deportiva**

1. Monitorear el peso corporal periódicamente con una balanza precisa, para evitar grandes fluctuaciones sobre el peso ideal y permitir hacer los ajustes necesarios.
2. Debe tenerse muy presente el correcto lavado de alimentos con agua segura, así como de las manos para su manipulación.
3. Tener una rutina y seguir un plan de comidas (desayunos, almuerzos, meriendas, cenas, y colaciones de ser necesarias) para evitar consumir más calorías por tentación o aburrimento.
4. En el caso de agregar colaciones o entre comidas, optar por aquellas bajas en calorías (ej. frutas frescas, pepinos, tomates, zanahorias, infusiones sin azúcar, gelatina light, etc.), evitando o limitando el consumo/frecuencia de otras con más calorías (ej. quesos duros, frutas secas y desecadas, chocolates y otras golosinas, bizcochos de grasa, etc.).
5. Consumir al menos medio plato de verduras en almuerzos y cenas, y dos a tres frutas al día; en variedad de tipos y colores para ambos grupos.



## **MeM Medidas de prevención para deportistas de alto rendimiento durante el aislamiento social obligatorio y necesario por COVID-19**

### **Servicio de Nutrición Deportiva**

5. Aportar alimentos ricos en vitamina D (ej. atún, caballa, leche fortificada) por sus funciones sobre la salud ósea, sistema inmune e inflamación asociada al ejercicio, entre otras; y exponerse al sol diariamente *de forma segura* (por ej. en jardín, patio, balcón) para permitir su formación .
6. Consumir proteínas de alta calidad (ej. leche o yogur en desayunos y meriendas, almuerzos y cenas con contenido de carnes magras en grasa o de queso/huevo), para ayudar a mantener la masa muscular (de forma asociada al entrenamiento). Los vegetarianos deben alcanzar estos requerimientos a través de combinaciones de distintas proteínas vegetales.
7. Tratar de canalizar el estrés: la alimentación emocional es común, y en un momento muy estresante como el actual se puede recurrir a la comida más fácilmente. La ayuda psicológica puede ser muy importante en estos casos
8. Mantenerse hidratado consumiendo líquidos antes, durante y después de los entrenamientos que se realicen
9. Los menores de edad no deben tomar bebidas alcohólicas. Los mayores deben tener en cuenta que estas bebidas aportan calorías (“vacías”, en la inmensa mayoría de los casos) que pueden llevar a aumentos de peso graso, más aún en las condiciones de aislamiento actuales



## **Medidas de prevención para deportistas de alto rendimiento durante el aislamiento social obligatorio y necesario por COVID-19**

### **Servicio de Odontología**

*1- Mantente informado acerca de todo lo referido a la pandemia:*

<https://www.argentina.gob.ar/salud/coronavirus-COVID-19>

1. En el escenario epidemiológico actual, en términos generales deben evitarse o posponerse todas las consultas odontológicas que no sean consideradas EMERGENCIAS, a fin de impedir la propagación de la enfermedad.
2. Cepillar dos a tres veces x día durante un minuto con movimientos suaves de atrás hacia adelante (mitad diente mitad encía). El cepillo tiene que ser de cerdas suaves con su cabezal lo más chico posible, así podrán llegar a limpiar mejor los dientes y encías la región posterior. Usar hilo dental.
3. Cepillar lengua, carrillos y paladar.
4. Si hay inflamación en algún sector de la mucosa oral o encía, hacer buches con agua tibia y sal: eso va ayudar a limpiar y desinflamar la zona. En caso de necesitar usar antisépticos, los de elección son agua oxigenada al 1% e iodopovidona al 0,2%.
5. Si hay dolor dentario, consultar con el odontólogo para recibir asesoramiento adecuado.
6. Mantener una dieta equilibrada, en contacto permanente con el nutricionista.
7. Después del entrenamiento, en caso de consumir alguna bebida energizante, realizar buches con agua y a posteriori cepillar los dientes para retirar el azúcar incorporado con dicha hidratación.
8. En caso de dolor articular o muscular a la altura del oído o región de la articulación temporo-mandibular y mejilla (músculo masetero) probablemente se deba a la presencia de bruxismo (hábito inconsciente de apretar o rechinar los dientes que puede causar molestias en diferentes regiones de la cabeza, cuello y músculos de la cara). En éste caso consultar con el odontólogo para recibir asesoramiento y probablemente requiera utilizar calor seco por intermedio de una almohadilla eléctrica o bien con una bolsita de semillas o arroz previamente calentada en microondas.



# Medidas de prevención para deportistas de alto rendimiento durante el aislamiento social obligatorio y necesario por COVID-19

## Servicio de Psicología Deportiva

Debido a la Pandemia del Coronavirus, estamos viviendo un momento donde predomina la incertidumbre.

Si bien la población de Deportistas de alto rendimiento convive con la incertidumbre de los resultados, este es un momento especial, están frente a algo desconocido y cada deportista va a enfrentar esta situación de acuerdo a sus capacidades y características personales.

Están frente a un vacío generalizado, de su rutina de entrenamiento, de viajes, fechas de torneos y competencias.

Pero además esta Pandemia nos iguala y el deportista siente y sufre como todos nosotros las diferentes emociones que van surgiendo.

Miedo de contagiarse y contagiar a otros, que no puedan volver a competir, de estar mucho tiempo parados y perder el nivel de rendimiento que habían alcanzado, miedo que le pase algo a algún familiar, en otros.

Frustración: por todo lo que podía ser y no fue, por las oportunidades perdidas, por los esfuerzos sin recompensa. Por ejemplo, la postergación de los JJOO por un año. Frustración por la imposibilidad de cambiar la realidad.

Esta situación puede generar en los deportistas estados de ansiedad, como temor a lo que va a suceder y a la falta de perspectiva y planificación en sus vidas.

### Frente a todo esto algunas RECOMENDACIONES

- Es importante vivir el momento, no adelantarse, evitar los pensamientos catastróficos.
- Focalizar en lo que sí puedo hacer; armar una rutina para cada día de la semana y replantearla semanalmente.
- Proyectarse en el regreso al deporte y en cómo quieren estar cuando eso suceda tanto física como mentalmente.
- Cuidar la alimentación, hidratación y horas de sueño.
- Armar e implementar junto con el preparador físico un plan de entrenamiento considerando los elementos que disponen y de acuerdo a las necesidades del deporte que practican.
- Ponerse metas cortas y accesibles.
- Es importante que se permitan hacer cosas que habitualmente no pueden.
- Esta etapa en que vivimos requiere un aislamiento físico, no es mental, espiritual ni social.



## **Medidas de prevención para deportistas de alto rendimiento durante el aislamiento social obligatorio y necesario por COVID-19**

### **Servicio de Psicología Deportiva**

- Mantener la comunicación con su entrenador y cuerpo técnico. No distanciarse de sus compañeros. Estar vinculado con el ambiente deportivo.
- Ser considerado con uno mismo, con los diferentes estados emocionales que se presentan y ser tolerantes y considerados con los demás.
- Trabajar en sus casas física y mentalmente, cuando se entrenan físicamente, la técnica va del músculo a la mente y cuando visualizan y lo hacen bien, la técnica va de la mente al músculo.
- Las técnicas de relajación y meditación ayudan a tener la mente tranquila y controlada.
- Son muy útiles las técnicas de respiración frente a los estados de ansiedad.
- Pedir ayuda y sentirse acompañado es fundamental para sortear esta crisis
- Buscar ayuda adicional. Si se siente muy nervioso, triste, ansioso o que la situación afecta alguna esfera de su vida, busque un profesional de la salud mental. Siempre con la finalidad de encontrar modos constructivos de manejar la adversidad.

#### **Servicios que ofrece durante la Pandemia por COVID-19 el Servicio de Psicología del Deporte:**

- Se continúa con asistencia, tratamientos y consultas de deportistas, equipos y entrenadores vía remota.
- Recibimos consultas de entrenadores y deportistas
- Realizamos exposiciones, charlas y encuentros remotos
- Realizamos encuentros grupales y talleres para entrenadores y deportistas
- Trabajo específico con entrenadores y deportistas del Programa DAKAR 22



## **Medidas de prevención para deportistas de alto rendimiento durante el aislamiento social obligatorio y necesario por COVID-19**

### **Servicio de Kinesiología Deportiva**

1. Realiza un programa de entrenamiento solamente en tu propio domicilio indicado por tus preparadores físicos o entrenadores.
2. Mantén el horario habitual en que realizabas tus entrenamientos, te será mas rápido volver a la actividad.
3. Si practicas deportes en conjunto pueden planificar entrenamientos todos juntos. Conectarte y realizarlo en grupo ayuda a motivarse y mantener la unión del equipo dándoles mayor confianza.
4. Si necesitas rehabilitación de alguna lesión deportiva comunícate con tu kinesiólogo para continuar con el plan de tratamiento.
5. Las redes sociales te ayudaran a pasar de manera mas entretenida los días, pero no abuses de las horas que estas con tus teléfonos móviles.
6. Evitarás contracturas de la musculatura cervical y dorsal, cefaleas, tendinitis del dedo pulgar y músculos de la mano y muñeca.
7. Como prevención realiza pausas de descanso sumado a ejercicios de elongación y movilidad.
8. Realizar ejercicios de relajación y meditación son muy efectivos en estas situaciones de aislamiento social.



## **Medidas de prevención para deportistas de alto rendimiento durante el aislamiento social obligatorio y necesario por COVID-19**

### **Servicio de Podología Deportiva**

1. Evitar consultas podológicas en centros deportivos, hospitalarios o sanatoriales, salvo en casos de extrema necesidad, manteniendo el aislamiento social preventivo y obligatorio.
2. Se han detectado numerosos casos de presencia de eritemas en los pies (pequeños enrojecimientos e inflamación de la piel que, fundamentalmente, se están manifestando en la zona de los dedos) en pacientes positivos tras la realización de una PCR. Son similares a los sabañones y pueden aparecer de forma aislada (única) o varias en el mismo paciente. En ese caso consultar inmediatamente.
3. Ante la detección de pequeñas manchas rojas en los pies comunicarse con la mayor rapidez posible a su podólogo.
4. Si el caso llega a la consulta o clínica podológica se recomienda hacer un diagnóstico mediante telemedicina: cuando los afectados presenten estos signos deben pueden una o varias fotografías al podólogo dermatólogo.
5. Evitar pasar tiempo prolongado, sin el calzado usado habitualmente para la práctica deportiva.
6. Realizar todo el acondicionamiento físico, con dicho calzado, evitando el uso de ojotas, Crocs, etc, que alteren la información habitual de la pisada.
7. No cortarse las uñas con otro elemento que no sea el alicate habitual utilizado, en el caso que lo hagan personalmente. No tijeras, no alicate de mano, etc.
8. Continuar con el uso de los soportes plantares oportunamente indicados.



Ministerio de  
Turismo y Deportes  
**Argentina**

**Medidas de prevención para deportistas de alto rendimiento durante el  
aislamiento social obligatorio y necesario por COVID-19  
Servicio de Fisiología Deportiva**

Se anexa documento debido a lo amplio de las  
recomendaciones desde el ámbito de la Fisiología  
del Ejercicio en el marco del COVID-19.



## Medidas de prevención para deportistas de alto rendimiento durante el aislamiento social obligatorio y necesario por COVID-19

### Servicio de Entrenamiento Visual

#### RECOMENDACIONES ÁREA DE ENTRENAMIENTO VISUAL

ES IMPORTANTE MANTENER EL ENTRENAMIENTO DE LAS DIFERENTES HABILIDADES VISUALES, PARA QUE AL REGRESAR A LA COMPETENCIA SE ENCUENTREN EN NIVELES DE RENDIMIENTO ÓPTIMOS!

QUÉ HABILIDADES?



ATENCIÓN

VELOCIDAD DE REACCIÓN

ANTICIPACIÓN

MEMORIA VISUAL

VISIÓN PERIFÉRICA



## Medidas de prevención para deportistas de alto rendimiento durante el aislamiento social obligatorio y necesario por COVID-19 Servicio de Entrenamiento Visual

### CÓMO PODEMOS ENTRENAR EN CASA

EN LA TIENDA ON LINE DEL CELULAR O TABLET PODRAS ACCEDER A DIFERENTES APLICACIONES QUE AYUDAN A  
ENTRENAR ESTAS HABILIDADES



SI QUIERES APRENDER SOBRE LAS HABILIDADES VISUALES SUGERIMOS LOS SIGUIENTES LINKS:



<https://youtu.be/QeKX4atMzQQ>



<https://youtu.be/-ddd9h7be-8>



## **Medidas de prevención para deportistas de alto rendimiento durante el aislamiento social obligatorio y necesario por COVID-19**

### **Servicio de Biomecánica**

- 1 – Siempre pensar y diseñar las tareas de entrenamiento con mayor similitud a la tares de competencia.
- 2 – Siempre conservar y potenciar los ángulos de incursión del gesto de competencia.
- 3 – Siempre respetar las velocidades de ejecución.
- 4 – Establecer un método simple de valoración de rendimiento.
- 5 - Respetar la programación y el orden de las tareas de los entrenadores.
- 6 – Respetar los horarios y cantidad de sesiones de entrenamiento.
- 7 – Valorar objetivos y con los implementos disponibles rediseñar tareas específicas.





Ministerio de  
Turismo y Deportes  
**Argentina**

Ante cualquier consulta comunicarse con el Laboratorio de Ciencias Aplicadas al Deporte al área que corresponda y realizaremos el soporte científico y técnico que corresponda.

Servicio Médico: [serviciomedico@deportes.gov.ar](mailto:serviciomedico@deportes.gov.ar)

Fisiología del Ejercicio: [laboratoriofisiologiacenard@gmail.com](mailto:laboratoriofisiologiacenard@gmail.com)

Biomecánica: [grepresas@deportes.gov.ar](mailto:grepresas@deportes.gov.ar)

Entrenamiento Visual: [mariearango@hotmail.com](mailto:mariearango@hotmail.com)