

AREA DE SALUD Y RENDIMIENTO FÍSICO

RECOMENDACIONES Y PROPUESTAS

Dadas las circunstancias del estado de alarma en el que nos encontramos, desde el Comité Técnico de Árbitros de la RFEF estimamos conveniente hacerlos llegar una serie de recomendaciones y propuestas desde el punto de vista de la salud y del rendimiento físico.

El presente documento pretende recoger una serie de **recomendaciones** con objeto de evitar en la medida de lo posible los contagios víricos por coronavirus COVID-19, así como proporcionar una serie de **propuestas de entrenamiento físico**.

1. ¿ QUÉ ES EL CORONAVIRUS ?

Los coronavirus son una amplia familia de virus que normalmente afectan sólo a animales. Algunos tienen la capacidad de transmitirse de los animales a las personas.

El nuevo coronavirus SARS-CoV-2 es un nuevo tipo de coronavirus que puede afectar a las personas y se ha detectado por primera vez en diciembre de 2019 en la ciudad de Wuhan, provincia de Hubei, en China. Todavía hay muchas cuestiones que se desconocen en relación a la enfermedad que produce: COVID-19.

2. ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE COVID-19?

Los síntomas más comunes incluyen fiebre, tos, y sensación de falta de aire. En algunos casos también puede haber síntomas digestivos como diarrea y dolor abdominal. La mayoría de los casos presentan síntomas leves.

En casos más graves, la infección puede causar neumonía, dificultad importante para respirar, fallo renal e incluso la muerte. Los casos más graves generalmente ocurren en personas de edad avanzada o que padecen alguna enfermedad crónica, como enfermedades del corazón, del pulmón o problemas de inmunidad.

3. ¿CÓMO SE TRANSMITE EL NUEVO CORONAVIRUS?

Parece que la transmisión es por contacto estrecho con las secreciones respiratorias que se generan con la tos o el estornudo de una persona enferma. Su contagiosidad depende de la cantidad del virus en las vías respiratorias. Estas secreciones infectarían a otra persona si entran en contacto con su nariz, sus ojos o su boca.

Parece poco probable la transmisión por el aire a distancias mayores de uno o dos metros. Con el conocimiento actual, las personas que no presentan síntomas no transmiten la enfermedad.

4. ¿EXISTE UN TRATAMIENTO PARA EL COVID-19?

No existe un tratamiento específico, pero se están empleando algunos antivirales que han demostrado cierta eficacia en estudios recientes. Sí existen muchos tratamientos para el control de sus síntomas por lo que la asistencia sanitaria mejora el pronóstico.

Al ser una infección producida por virus, los antibióticos no deben ser usados como un medio de prevención o tratamiento.

5. ¿QUÉ PUEDO HACER PARA PROTEGERME?

Las medidas genéricas de protección individual frente a enfermedades respiratorias incluyen:

- **Higiene de manos frecuente** (lavado con agua y jabón o soluciones alcohólicas), especialmente después de contacto directo con personas enfermas o su entorno.
- Al toser o estornudar, cubrirse la boca y la nariz con el codo flexionado.
- Usar pañuelos desechables, y tirarlos tras su uso.
- Si se presentan síntomas respiratorios, evitar el contacto cercano (manteniendo una distancia de un metro aproximadamente) con otras personas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, ya que las manos facilitan la transmisión.
- No hay que tomar precauciones especiales con los animales en España, ni con los alimentos, para evitar esta infección.

6. ¿DEBO UTILIZAR MASCARILLAS PARA PROTEGERME?

La población general sana no necesita utilizar mascarillas. Las mascarillas ayudan a prevenir la transmisión del virus si las llevan las personas que están enfermas.

Los profesionales sanitarios indicarán el uso de mascarillas en aquellas situaciones en las que se considere necesario en cada caso.

Un uso inadecuado de mascarillas puede contribuir a un desabastecimiento de las mismas en aquellas situaciones para las que están indicadas.

7. ¿QUÉ TENGO QUE HACER SI TENGO SÍNTOMAS?

Las personas que presenten síntomas respiratorios (fiebre, tos y sensación de falta de aire) y hayan estado recientemente (en los 14 días previos) en una zona de riesgo o hayan tenido contacto estrecho con una persona que sea un caso confirmado, deberán quedarse en su domicilio, **contactar inmediatamente con el CTA** y con las autoridades sanitarias de tu comunidad.

Los servicios sanitarios valorarán tu estado de salud, el antecedente de viaje y el posible contacto con casos de coronavirus.

Se listan a continuación los números de teléfono que las comunidades autónomas han habilitado para informar sobre el coronavirus:

Andalucía	955545060	Extremadura	112
Aragón	061	Galicia	900400116
Asturias	112	Madrid	900102112
Baleares	061	Murcia	900121212
Canarias	900112061	Navarra	948 290 290
Cantabria	112 y 061	País Vasco	900203050
Castilla y León	900222000	La Rioja	941298333
Castilla-La Mancha	900122112	Melilla	112
Cataluña	061	Ceuta	900720692
Comunidad Valenciana	900 300 555		

8. INFORMACIÓN ACTUALIZADA

Para más información, se pueden consultar las siguientes fuentes oficiales:

Ministerio de Sanidad:

<https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/home.htm>

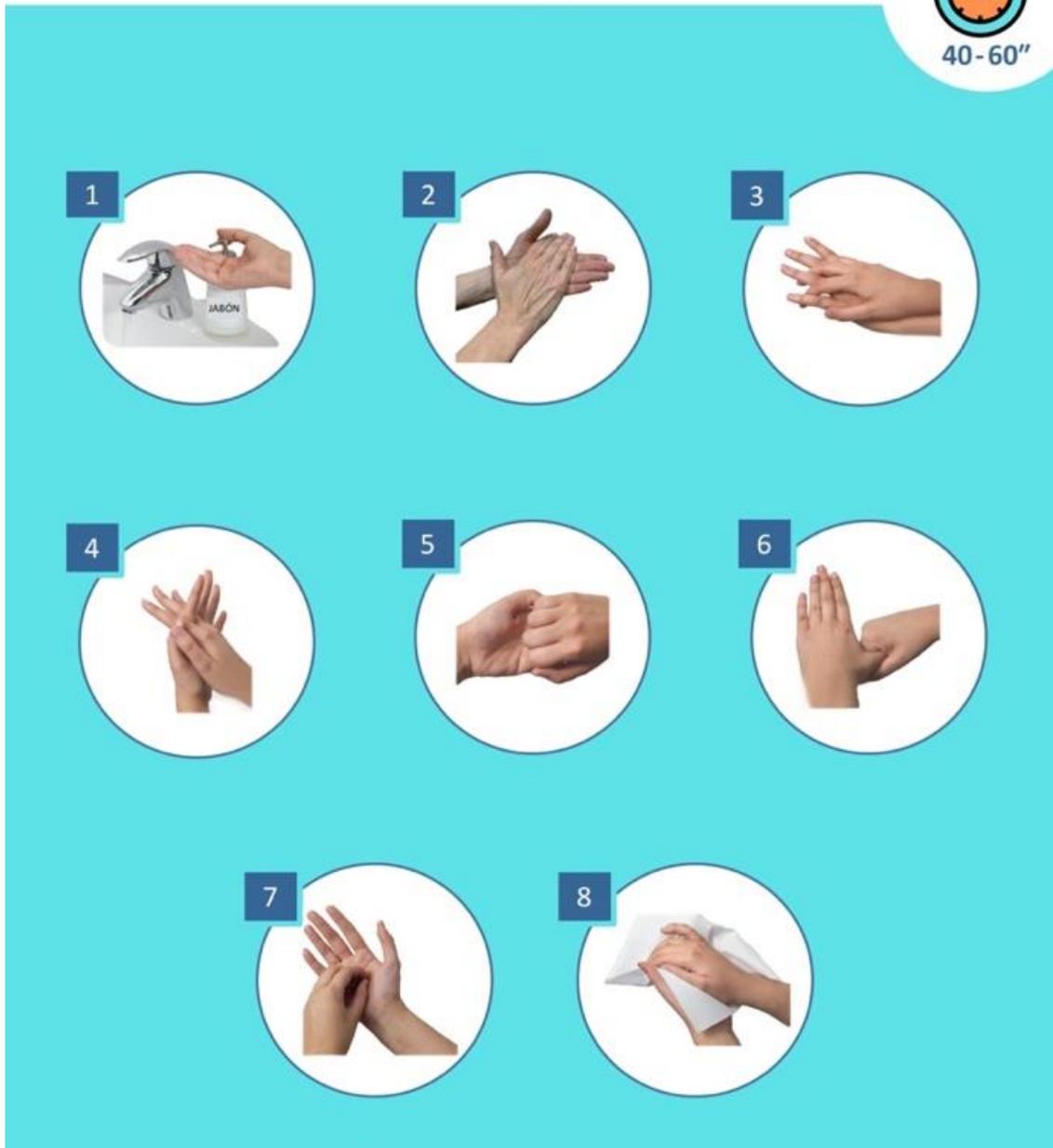
Centro Europeo para la Prevención y el Control de Enfermedades (ECDC):

<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>

Organización Mundial de la Salud (OMS): <https://www.who.int/health-topics/coronavirus>.

9. PROCEDIMIENTO CORRECTO DE LAVADO DE MANOS

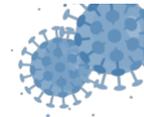
¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



www.mscbs.gob.es

10. ¿ QUÉ HACER SI EN NUESTRO DOMICILIO TENEMOS UN CASO DE COVID-19 ?

Recomendaciones para el aislamiento domiciliario en casos leves de COVID-19



Estas son las recomendaciones que se deben seguir si se está en aislamiento domiciliario por ser un caso leve de COVID-19.

Lea atentamente estas recomendaciones y pregunte (telefónicamente) cualquier duda. Sus familiares y convivientes deben recibir también la información.

Lugar de aislamiento (debe disponer de teléfono en la habitación)



Quédese en su casa, evite salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.



Evite distancias menores de 2 metros de los convivientes.



Evite visitas a su domicilio.



Utilice su propio baño; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.



Tenga en la habitación **productos de higiene de manos**.



Tenga un cubo de basura de pedal en la habitación.

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla.

Prevenir el contagio



Tápese al toser y estornudar con un pañuelo de papel



Tire el pañuelo en la **papelera**



Lávese las manos con agua y jabón



No comparta utensilios personales como toallas, vasos, platos, cubiertos y cepillo de dientes



Póngase la mascarilla si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, y lávese las manos al salir.



Limpie a diario las superficies que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% por 99 de agua). **Lávese las manos al terminar**.

Persona cuidadora



Guantes para cualquier contacto con secreciones



Utilice mascarilla cuando compartan espacio



Lave las manos si entra en contacto, aunque haya usado guantes.



La persona cuidadora **no debe tener factores de riesgo de complicaciones**, y debe realizar **autovigilancia de los síntomas**.

Limpieza



Use **lavavajillas** o friegue con agua caliente



No sacudir la ropa, meterla en **bolsa hermética**. **Lavarse siempre las manos** después de tocar la ropa.



Lave la ropa a **60-90º** y séquela bien

Si nota empeoramiento comuníquelo a su profesional de referencia o al 112. Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas no acuda a un centro sanitario y llame al teléfono habilitado por su Comunidad Autónoma.

13 marzo 2020

Fuentes:

- [pasada en la infografía de recomendaciones para el paciente caso en investigación o caso confirmado leve en aislamiento domiciliario](#). Consejería de Sanidad de Asturias.
- [Manejo domiciliario de casos en investigación, probables o confirmados de COVID-19](#). Ministerio de Sanidad.
- COVID-19: self-isolation for patients undergoing testing. Public Health England.

Suponemos que todos estaréis preocupados por el impacto del desentrenamiento en vuestro estado de forma. Sin duda este periodo de confinamiento nos va afectar pero vamos a intentar minimizar los efectos negativos.

Un aspecto fundamental es el CONTROL DE PESO. Seguimos teniendo la obligatoriedad de controlar nuestro peso diariamente y subir a la plataforma “Spodha” las métricas diarias.

“Función que no se utiliza se pierde” es una máxima que tanto fisiólogos como preparadores conocemos muy bien. Fuerza, velocidad, potencia, resistencia aeróbica, agilidad, determinantes de nuestro rendimiento físico, se pierden si no reciben el estímulo adecuado. Pero **vosotros sois deportistas del máximo nivel y eso implica que también sois especiales**. Si sois capaces de provocar un estímulo suficiente, podréis minimizar al máximo los efectos de este confinamiento. **Inteligencia y constancia**, esta es la receta.

Las características de vuestros domicilios son muy variadas; quién tenga jardín, gimnasio, espacios comunitarios lo tenéis mas fácil, pero los que viven en un piso también pueden ejercitarse adecuadamente.

Los efectos del desentrenamiento se observan al cabo de 3-4 semanas de inactividad. Perdemos rápidamente fuerza, velocidad y potencia. No sabemos cuanto va a durar esta situación, pero la práctica diaria y la constancia en el entrenamiento nos ayudará a hacer más llevadero el confinamiento y a minimizar la pérdida de forma física.

11. RECOMENDACIONES DESDE EL ÁREA DE RENDIMIENTO FÍSICO

Recordaros, en primer lugar, que no está permitido entrenar en espacios públicos, es una evidente falta de solidaridad ciudadana, está prohibido por el Real Decreto del Estado de Alarma y además puede llevar consigo sanciones a los infractores.

Debido a las restricciones de espacio e instalaciones deportivas en este momento de confinamiento provocado por el COVID-19, desde el área de salud y rendimiento físico del Comité Técnico de Árbitros se recomienda mantener unas pautas de ejercicio adaptadas a las posibilidades actuales.

En este sentido, se ha demostrado que la aplicación del entrenamiento interválico de alta intensidad (HIIT) permite mantener los niveles de VO_{2max} durante el parón (3 sesiones a la semana).

Si se dispone de tapiz rodante, bicicleta estática y/o elíptica, un ejemplo de este tipo de entrenamiento sería el siguiente:

- Calentamiento previo de 10', si es en cinta con un 5.5% de inclinación, más 3 series empezando en 10 km/h y subiendo 1km/h cada 10 segundos hasta llegar a 18 km/h. Posteriormente al calentamiento, el HIIT estará compuesto por 5 series de 4 min (entre el 87 y el 97% de la FCmax), con 2' de recuperación entre series.

También se podrán llevar a cabo entrenamientos de alta intensidad como el que se detalla a continuación:

Serie 1

- 20" al 90% FCmax, seguido de 20" de recuperación activa
- 40" al 90% FCmax, seguido de 20" de recuperación activa
- 60" al 90% FCmax, seguido de 20" de recuperación activa
- 2' al 90% FCmax, seguido de 60" de recuperación activa
- 2' al 90% FCmax, seguido de 60" de recuperación activa
- 60" al 90% FCmax, seguido de 20" de recuperación activa
- 40" al 90% FCmax, seguido de 20" de recuperación activa
- 20" al 90% FCmax, seguido de 20" de recuperación activa

Recuperación entre series: 2'

Serie 2: Repetir secuencia Serie 1

* Todas las repeticiones deberán realizarse a un ritmo por encima del umbral anaeróbico

La ausencia de material deportivo en el hogar, junto con las posibles limitaciones de espacio, nos llevan a la necesidad de adaptar estos entrenamientos interválicos de alta intensidad a **circuitos de acondicionamiento físico** basados en ejercicios que emplean el propio peso corporal, lo que nos permite trabajar la fuerza sin olvidar el fitness cardiorrespiratorio. La aplicación móvil **TABATA HIIT, entrenamiento de intervalos en casa** ofrece rutinas complementarias a las que se incluyen a continuación:

RUTINA 1:

3 series de 30" de ejercicio, 30" de recuperación. 2' de recuperación entre series. Los bancos pueden ser sustituidos por sillas y el salto a cajón puede adaptarse a saltos verticales continuos.

1
BURPEES MÁS SALTO



Ser. 4
Crg. Propio cuerpo
Rep. 20
Rec. 00:00:20
Vel. Alta

2
FONDOS CON UN SOLO APOYO DE PIE



Ser. 4
Crg. Propio cuerpo
Rep. 20
Rec. 00:00:20
Vel. Alta

3
SALTO SOBRE BOX STEP



Ser. 4
Crg. Propio cuerpo
Rep. 20
Rec. 00:00:20
Vel. Alta

4
PLANCHA DINÁMICA APOYO CODOS Y BRAZOS ESTIRADOS



Ser. 4
Crg. Propio cuerpo
Rep. 20
Rec. 00:00:20
Vel. Alta

5
1/2 SQUAT + SALTO



Ser. 4
Crg. Propio cuerpo
Rep. 20
Rec. 00:00:20
Vel. Alta

6
DIPPINGS SOBRE BANCO CON UNA PIERNA APOYADA



Ser. 4
Crg. Propio cuerpo
Rep. 20
Rec. 00:00:20
Vel. Alta

7
LUNGES FRONTAL CAIDA DESDE BANCO



Ser. 4
Crg. Propio cuerpo
Rep. 20
Rec. 00:00:20
Vel. Alta

8
SKIPPING PLANCHA CON APOYO DE BRAZOS ESTIRADOS



Ser. 4
Crg. Propio cuerpo
Rep. 20
Rec. 00:00:20
Vel. Alta

RUTINA 2:

3 series de 30" de ejercicio, 30" de recuperación. 2' de recuperación entre series. En caso de no disponer de mancuernas o discos para los ejercicios que lo requieran, el uso de botellas llenas de agua puede ser un recurso para generar un mayor estímulo de entrenamiento. Para incrementar la intensidad se pueden modificar los tiempos de ejecución, por ejemplo, 40" de actividad y 20" de recuperación.

Calentamiento



jumping jacks

Series	3
Repet	30"
Recup	30"



mountain climbers

Series	3
Repet	20
Recup	30"



high knees

Series	3
Repet	30"
Recup	30"

3 vueltas a este circuito de calentamiento con 2 ejercicios por tiempo y 1 por repeticiones



Series	3
Repet	20
Recup	30"



Series	3
Repet	20
Recup	30"



Series	3
Repet	15
Recup	30"



Series	3
Repet	20
Recup	30"



Series	3
Repet	20
Recup	30"



Series	3
Repet	15
Recup	30"

RUTINA 3:

TABATA, 4 series de 4' con 2' de recuperación entre series, siguiendo la secuencia reflejada en la imagen. La intensidad durante el tiempo de ejercicio debe ser máxima.



Un aspecto importante a tener en cuenta es seguir la estructura de sesión que hemos estado utilizando durante toda la temporada. Antes de comenzar con estas rutinas es imprescindible llevar a cabo un calentamiento previo, similar al recogido al inicio de la Rutina 2.

Del mismo modo, una vez finalizada la rutina llevaremos a cabo una vuelta a la calma compuesta de trabajo de Core y estiramientos, como los que se recogen a continuación:

RUTINAS DE CORE: 30" actividad/30" recuperación

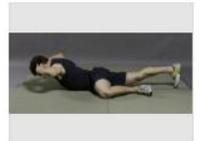
RUTINA 1



02 ventral core muscles



03 dorsal core muscles



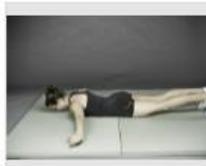
08 dorsal core muscles



09 lateral core muscles



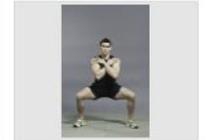
04 lateral core muscles



05 arms



10 arms



11 legs: wide squats



06 legs: 15sec each



07 ventral core muscles



12 ventral core muscles



13 dorsal core muscles



14 lateral core muscles

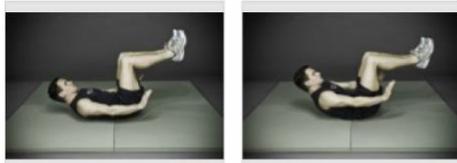


15 arms

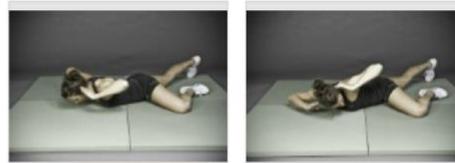


16 legs: move your upper leg up and down

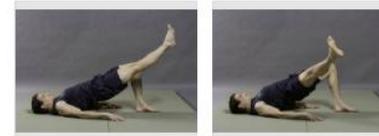
RUTINA 2



02 ventral core muscles



03 dorsal core muscles



08 dorsal core muscles: move the upper leg to the outside (2 times each side)



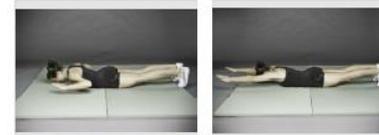
09 lateral core muscles



04 lateral core muscles: big circles to the outside



05 arms: change between plank and push-up position



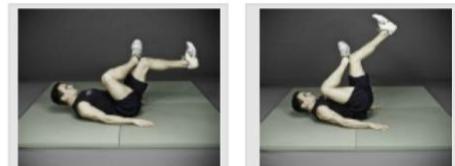
10 arms



11 legs: jumps right and left (hold for 2 sec each)



06 legs



07 ventral core muscles: move your hips up and down



12 ventral core muscles



13 dorsal core muscles



14 lateral core muscles



15 arms

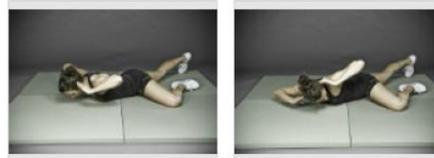


16 legs

RUTINA 3



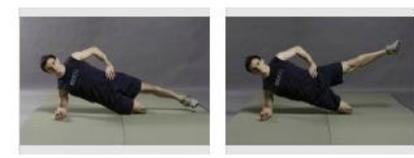
02 ventral core muscles: sit-ups



03 dorsal core muscles



08 dorsal core muscles: move your body up and down (2 times each side)



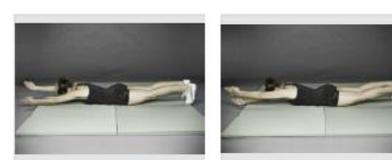
09 lateral core muscles



04 lateral core muscles



05 arms: push-up + one knee towards the elbow



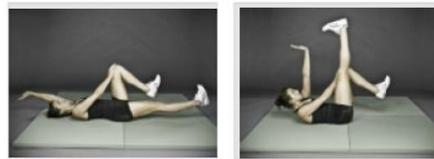
10 arms: fast movements



11 legs: step-backs



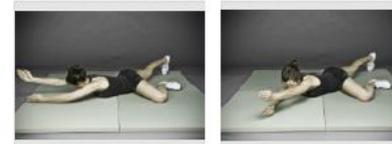
06 legs: 30sec each



07 ventral core muscles: diagonal jack-knives + hold the pressure (opposite hand/knee)



12 ventral core muscles



13 dorsal core muscles: fast movements with extends arms + side movements with the core (right and left)



14 lateral core muscles



15 arms: small steps with the arms forward and then back

RUTINA DE ESTIRAMIENTOS: 20-30" por grupo muscular



Por último, todos aquellos que dispongan de material para el trabajo de fuerza, deberán continuar con las rutinas especificadas en el plan de entrenamiento correspondiente al mes de marzo, con al menos 3 sesiones de fuerza a la semana.

Ante cualquier duda, incidencia de salud o cualquier otro asunto poneos en contacto con el Dr. Casajús y con el responsable del área física, D. Javier Sánchez.