

PROTOCOLO DE RECOMENDACIONES MÉDICAS
PARA ENTRENAMIENTOS, VIAJES Y COMPETICIÓN
DURANTE LA PANDEMIA DEL COVID-19.

Versión 1.0
Febrero 2021



ÍNDICE

| | |
|---|----|
| Introducción | 3 |
| INFORMACIONES GENERALES | 7 |
| Diagnóstico | 13 |
| Tratamiento y prevención | 15 |
| PRIMERA PARTE: Pre-competencia | 21 |
| Protocolo de actuación durante los entrenamientos | 22 |
| Recomendaciones | 26 |
| Pruebas del COVID-19 | 29 |
| SEGUNDA PARTE: Recomendaciones para viajes | 35 |
| TERCERA PARTE: En competencia | 39 |
| Bibliografía | 43 |
| Colaboradores | 47 |

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, con el fin de 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 Equipo 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
- Recomendaciones de actuación durante los entrenamientos
- Recomendaciones de aislamiento de jugadores o técnicos
- Pruebas del COVID-19

GLOSARIO DE PALABRAS TÉCNICAS

Virus: microorganismo muy simple que puede infectar células y causar enfermedades. Solo se replica (multiplica) dentro de la célula infectada por lo que no tiene vida propia (tiene duración de vida muy breve fuera del organismo infectado).

Cepa: conjunto de virus que comparten, al menos, una característica o variante genética común

SARS-CoV-2: virus de cadena simple que pertenece a la familia de los coronavirus b, una parte de la gran familia de los coronavirus, causa la enfermedad por coronavirus COVID-19.

COVID-19: enfermedad infecciosa causada por el SARS-CoV-2 que se ha descubierto más recientemente. Tanto este nuevo virus como la enfermedad que provoca eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019. Los síntomas más habituales de la COVID-19 son la fiebre, la tos seca y el cansancio. Muchas personas infectadas son asintomáticas o presentan síntomas muy leves (80%). Una de cada 5 personas presenta un cuadro grave, con dificultad para respirar. El COVID-19 debe ser diagnosticado y evaluado combinando aspectos clínicos, de diagnóstico con la imagen (CT tórax), epidemiológicos y pruebas de laboratorio.

PCR: siglas, en inglés, de Reacción en Cadena de la Polimersa (Polymerase chain reaction), se basa en las características de estabilidad al calor de una enzima polimerasa, es una prueba de laboratorio para identificar fragmentos de material genético del SARS-CoV-2, aunque esté en cantidades muy pequeñas.

RT-PCR: reverse-transcriptase polymerase chain reaction. RT-PCR es una versión de la técnica de la PCR () desarrollada para la detección de RNA (ácido ribonucleico). RT-PCR es una técnica rápida, se puede determinar en poco tiempo, se basa en dos procesos

diferentes en el primero produce ADN que será utilizado en el segundo paso. RT-PCR es la prueba de referencia para la detección del SARS-Cov-2 debido a su capacidad para medir directamente las partes de genoma viral, en lugar de detectar biomarcadores de anticuerpos o antígenos

Hisopo: palito largo con algodón en un extremo, que se introduce hasta el techo de las fosas nasales. El hisopo debe penetrar en las fosas nasales y producir lagrimeo en los pacientes. También se puede introducir en la boca y faringe o pueden ser tomas anales.

Antígeno: es una partícula / fragmento / molécula que estimula al sistema inmunológico e induce la producción de anticuerpos para eliminar el patógeno protegiendo al cuerpo

Falso positivo: sería el caso de una persona con un test positivo sin estar infectado por SARS-CoV-2

Falso negativo: Sería un paciente que padece la enfermedad, aunque el test que le han realizado sea negativo

Sensibilidad: el porcentaje de casos positivos verdaderos entre todos los positivos detectados y, también, el porcentaje de verdaderos negativos entre todos los casos negativos

INFORMACIONES GENERALES.

INFORMACIÓN GENERAL PARA TENER EN CUENTA

COVID-19 es una enfermedad respiratoria que se identificó por primera vez en Wuhan, China en diciembre del 2019; de propagación rápida convirtiéndose en pandemia. Actualmente, se han identificado múltiples cepas del mismo virus; la propagación continúa siendo principalmente de persona a persona.

SINTOMAS COMUNES

Fiebre
Fatiga/cansancio
Dolores musculares
Dolor de garganta (odinofagia) y tos
Dolor de cabeza (cefalea)
Náuseas y vómitos
Diarrea
Pérdida del sentido del gusto y olfato

SINTOMAS GRAVES

Precisa atención médica urgente

Fiebre alta (>39 C°)
Dificultad respiratoria
Confusión
Pérdida del conocimiento

Los síntomas podrían aparecer de 1 a 14 días después de la exposición al virus, pero la mayoría de los contagiados desarrollan síntomas entre los días 5 a 7 del contacto.

¿CUÁNDO SOSPECHAR COVID19?

Al presentar cualquiera de los síntomas comunes o no, sobre todo si hubo un contacto reciente con una persona con infección confirmada.

En este caso:

- Permanezca aislado en su domicilio y contacte por teléfono con su médico que le dará las indicaciones necesarias.

- Evite el contacto directo con otras personas, dentro de su domicilio y cuide las medidas de higiene (lavado de manos, desinfectar superficies, etc.)

¿COMO ME CONTAGIE?

Lo habitual es contagiarse por contacto con otra persona infectada por el virus. La enfermedad se propaga principalmente de persona a persona a través de las gotitas que despedimos por la nariz o la boca al respirar o al hablar y mucho más al toser. Estas gotitas caen rápidamente al suelo, pero se puede contagiar al inhalarlas procedentes de una persona infectada por el virus. Por eso es importante la distancia de seguridad (2 m). Las gotitas también pueden caer sobre objetos y superficies cercanas a una persona infectada. Otras personas pueden infectarse si tocan esos objetos o superficies y luego se tocan los ojos, la nariz o la boca. Por ello es importante lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón o utilizar un gel desinfectante a base de alcohol.

Es posible contagiarse de COVID 19 por contacto cercano con una persona que no presente ningún síntoma, típicamente durante la primera fase de la enfermedad, pero no se sabe la frecuencia.



Por contacto personal cercano con una persona infectada.



A través de personas infectadas al toser, estornudar o hablar.



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

¿QUÉ DEBO HACER SI TENGO SÍNTOMAS COMPATIBLES CON COVID-19?

- **Si tiene síntomas leves:** generalmente no es necesario que busque atención médica; quédese en casa, aíslese y vigile sus síntomas. Alerta a su médico y siga las orientaciones nacionales sobre el autoaislamiento; su médico le orientara a realizarse el test, y en caso de ser negativo, podrá ayudarlo a buscar otras cosas (ej: paludismo (malaria) o dengue). Cuando acuda al centro de salud, ya sea para el test o consulta médica si está indicada, lleve mascarilla si es posible, manténgase al menos a dos metros de distancia de las demás personas y no toque las superficies con las manos. En caso de que el enfermo sea un niño, ayúdelo a seguir este consejo.
- **En caso de síntomas graves:** Busque inmediatamente atención médica si tiene dificultad para respirar o siente dolor o presión en el pecho. Si es posible, llame a su dispensador de atención de la salud con antelación para que pueda dirigirlo hacia el centro de salud adecuado.

¿QUÉ DEBO HACER SI ESTUVE EN CONTACTO CERCANO CON ALGUIEN ENFERMO CON COVID-19 O QUE TENGA SÍNTOMAS COMPATIBLES CON COVID-19?

Contacto cercano o estrecho: Contacto con una persona diagnosticada con Covid19 (o bajo sospecha) a una distancia menor de 2 metros por más de 15 minutos, en ausencia de elementos de protección personal.

- Si no tiene síntomas, pero ha estado expuesto a una persona infectada, póngase en cuarentena durante 14 días.

- **Cuarentena:** *separarse de otras personas, aunque uno no tenga síntomas, para prevenir transmisión del virus ya que Usted podría ser contagioso a pesar de no tener síntomas*
- Si desarrolla síntomas, incluso si fuesen leves, debe aislarse en su casa, ya que es probable que infecte a otros en las primeras etapas de la enfermedad antes de la aparición de síntomas
 - **Aislamiento:** *separar a las personas que están enfermas con síntomas de COVID 19, ya que estas son contagiosas, para prevenir la propagación de la enfermedad.*
- Si desarrolla síntomas, contacte a su médico para realizarse el test; en caso de ser positivo, debe alertar a sus contactos cercanos en los 5 días anteriores al test. En este caso, se recomienda aislamiento por 10 días desde el test positivo, y por lo menos tres días sin síntomas sin haber ingerido medicamentos

EN QUE CONSISTE LA CUARENTENA Y/O AISLAMIENTO:

- Ocupe una habitación individual amplia y bien ventilada con retrete y lavabo
- Si esto no es posible, coloque las camas al menos a dos metros de distancia, utilizar tapabocas en todo momento en presencia de otras personas. Las otras personas también deberán utilizar mascararas
- Manténgase al menos a dos metros de distancia de los demás, incluso de los miembros de su familia.
- Controle sus síntomas diariamente.
- Permanezca en cuarentena durante 14 días, incluso si se siente bien.
- Si tiene dificultades para respirar, póngase en contacto inmediatamente con su dispensador de atención de salud. Llame por teléfono primero si es posible.

- Permanezca positivo y con energía manteniendo el contacto con sus seres queridos por teléfono o internet y haciendo ejercicio en casa.

¿PUEDEN NIÑOS Y ADOLESCENTES CONTRAER COVID19?

Las investigaciones indican que los niños y los adolescentes tienen las mismas probabilidades de infectarse que cualquier otro grupo de edad y pueden propagar la enfermedad.

Las pruebas hasta la fecha sugieren que los niños y los adultos jóvenes tienen menos probabilidades de desarrollar una enfermedad grave, pero con todo se pueden dar casos graves en estos grupos de edad.

Los niños y los adultos deben seguir las mismas pautas de cuarentena y aislamiento si existe el riesgo de que hayan estado expuestos o si presentan síntomas.

Es particularmente importante que los niños eviten el contacto con personas mayores y con otras personas que corran el riesgo de contraer una enfermedad más grave.

Siempre debe referirse a las guías nacionales de prevención y aislamiento en el caso de un test de COVID19 positivo.

DIAGNÓSTICO

TIPOS DE PRUEBAS

Hay dos tipos de pruebas que se pueden realizar para el diagnóstico de Covid19, test de ácido nucleico or PCR, y test de anticuerpos o serología

- **PCR:** el PCR para Covid19 se realiza en muestras de hisopado nasal, que se obtienen insertando el hisopo en un orificio nasal. Esta prueba se utiliza en pacientes con síntomas compatibles con Covid19 o en aquellos con contactos cercanos. El PCR se utiliza para hacer el diagnóstico en fase aguda, el test se basa en la detección de porciones específicas del gen del virus
- **Serología:** consiste en el dosaje de anticuerpos contra Covid19 en una muestra de sangre; este test solo puede detectar el diagnóstico en forma retrospectiva, es decir, en aquellas personas que ya han cursado la enfermedad. Luego de la infección, los anticuerpos se vuelven positivos a partir de los días 10 a 14. Los anticuerpos por dotar son IgA e IgG; IgM no tiene utilidad ya que el mejor test diagnóstico en fase aguda es el hisopado nasal para PCR y el IgM puede dar falsos positivos/negativos.

El test serológico no debe ser utilizado en fase aguda sintomática

- **Antígenos:** estos tests detectan otras porciones específicas o proteínas virales, no son utilizados de manera rutinaria.

Es importante notar que ninguno de estos tests sirve para clasificar la severidad de la infección.

¿ES NECESARIO REPETIR LA PRUEBA DE PCR PARA LEVANTAR AISLAMIENTO O CUARENTENA?

- No se recomienda repetir la prueba de PCR en personas diagnosticadas de COVID-19 sintomático o asintomático, que permanecen asintomáticos después de la recuperación. Si estas personas permanecen sintomáticas por tiempo prolongado, el caso deberá ser estudiado en forma individual para determinar la necesidad de repetir el PCR y/o hacer tests serológicos
- Personas que desarrollan nuevos síntomas sospechosos de COVID-19, deberán realizarse de nuevo la prueba si otras causas han sido descartadas y no existe otra explicación para el cuadro; particularmente si los anticuerpos contra Covid19 permanecen negativos
- Existen casos aislados en los cuales se detecta un PCR en forma persistente, que podría indicar riesgo de contagio. En general, estos casos ocurren en personas profundamente inmunocomprometidas.

TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN

El tratamiento del paciente que no requieren admisión hospitalaria consistente en utilizar medicamentos para controlar los síntomas, como antipiréticos para controlar fiebre, analgésicos para dolores, antitusivos para la tos; el reposo y la hidratación apropiada son de extrema importancia.

Se recomienda tener un oxímetro a mano para medir la saturación de oxígeno (o el nivel de oxígeno en sangre), particularmente en casos de pacientes que experimenten dificultad respiratoria leve. Se recomienda atención médica inmediata si la saturación de oxígeno es $< 94\%$. Pacientes ambulatorios podrían recibir plasmas convalecientes o anticuerpos monoclonales (casirivimab/imdevimab, Bamlanivimab) si el sistema de salud regional tiene acceso a los mismos.

Pacientes con síntomas graves o saturación de oxígeno baja deben ser admitidos para atención inmediata y monitoreo frecuente. Existen diferentes tratamientos que pueden ser utilizados en pacientes admitidos; el mismo depende del acceso que tenga cada sistema de salud a los diferentes medicamentos. Estos incluyen el antiviral “remdesivir” que se administra en forma intravenosa, el esteroide dexametasona y la administración de suero convaleciente. Aquellos pacientes gravemente enfermos podrían necesitar admisión a cuidados intensivos y ventilación mecánica.

Varias vacunas han sido aprobadas para prevención de infección por COVID19, y están siendo administradas en todo el mundo, actualmente solo a personal y pacientes de alto riesgo. La mejor prevención es evitar el contagio.

Hasta el momento, el tratamiento de los pacientes que no requieren atención hospitalaria consiste en el tratamiento de los síntomas.

Los casos graves que requieren admisión hospitalaria pueden necesitar oxígeno suplementario y ventilación mecánica; varios medicamentos incluyendo remdesivir, son utilizados solo en pacientes internados.

Existen varias vacunas para prevenir infección por COVID19.

Infórmate a través de fuentes confiables:



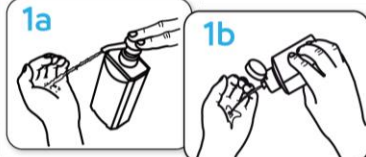
PRIMERA BARRERA DE PROTECCIÓN: LAVADO DE MANOS

¿Cómo desinfectarse las manos?

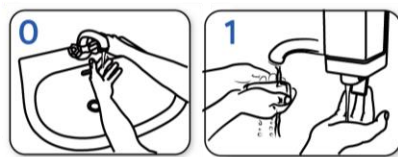
Con un gel a base de 70% - 90% ALCOHOL

¿Cómo lavarse las manos?

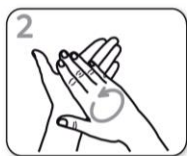
Con agua y jabón



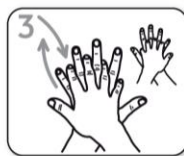
Deposite en la palma de la mano una dosis de producto suficiente para cubrir todas las superficies



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



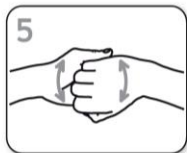
Frótese las palmas de las manos entre sí



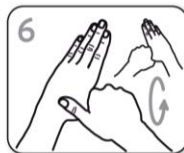
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



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

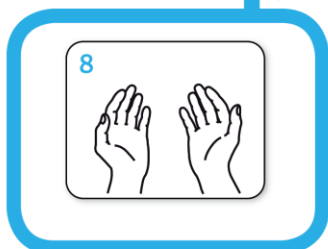


Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



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

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



Una vez secas, sus manos son seguras



Sus manos son seguras

OTRAS BARRERAS DE PROTECCIÓN



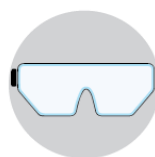
Uso de mascarillas



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.

No olvide: lávese las manos con agua y jabón varias veces y aplíquese habitualmente un gel desinfectante a base de alcohol. Evite tocarse los ojos, la boca o la nariz.

¿CUÁNTO TIEMPO SOBREVIVE EL VIRUS DEL COVID-19 EN LAS SUPERFICIES?

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

Las superficies se pueden limpiar fácilmente con desinfectantes domésticos comunes que destruyen el virus. El virus de la COVID 19 puede sobrevivir hasta 72 horas en superficies de plástico y acero inoxidable, menos de 4 horas en superficies de cobre y menos de 24 horas en superficies de cartón.

PROTEGE A OTROS DE LA ENFERMEDAD



Evita el contacto estrecho con otras personas sin protección, especialmente si tienen 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 equipo.
- Vacunación tri o tetravalente (influenza) 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.
- Siempre mantener la distancia social (mínimo 2 metros)

PRIMERA PARTE
PRECOMPETENCIA.

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 Equipo, 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 asistencia de la menor cantidad 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 terceras personas y a aquellas de mayor riesgo, a las instalaciones deportivas. Seguir las recomendaciones del Ministerio de Salud y Ministerio de Trabajo del país.

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

Toda persona que concurra al entrenamiento o partido debe estar en buen estado de salud, sin presentar ningún síntoma compatible con COVID-19 o haber estado en contacto cercano con una persona con Covid-19. Así mismo, se sugiere que ante la presencia de cualquier síntoma compatible se consulte al médico del equipo y se abstenga de concurrir a la institución

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 tapaboca, el cual debe cubrir el mentón, la boca y la nariz *.
- Se deberá mantener una distancia mínima de 2 metros entre personas, mientras sea posible
- Las puertas de las instalaciones, en la medida de lo posible, quedarán abiertas para evitar tocar los pomos o aperturas.
- No podrán ingresar a las instalaciones deportivas aquellas personas que se encuentren en aislamiento domiciliario por diagnóstico de COVID-19 o ser contacto cercano (estrecho) de caso de COVID-19, ni tampoco quienes tengan síntomas tales como tos, fiebre, dificultad respiratoria, dolor de garganta, dolores

musculares, alteraciones del gusto o el olfato o quienes pertenezcan a los considerados grupos de riesgo.

RE-UTILIZACION Y CAMBIO DE TAPABOCAS

- En caso de tapabocas de uso único, deberán ser cambiados si se encuentran visiblemente húmedos
- En caso de tapabocas re-utilizables, deberán ser lavados después de cada uso

ENTRENAMIENTO EN PRIMERA FASE

En todos los casos los Equipos 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 Equipo.
- La ropa sucia se lavará en el Equipo 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/o ningún tipo de alimentos o utensilios.
- 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.

RECOMENDACIONES

Las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Centro de Prevención y Control de Enfermedades de Estados Unidos (CDC) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), establecen “Se suspenderán las precauciones relacionadas con la transmisión (incluido el aislamiento) y se abandonará la ruta asistencial de la COVID-19 cuando:

- Hayan pasado 10 días desde que la prueba haya dado positiva, más un mínimo de 3 días sin síntomas (fiebre y/o síntomas respiratorios, sin haber utilizado fármacos antipiréticos y con evidente mejoría de los otros síntomas.) en el caso de pacientes sintomáticos.
- Hayan pasado 10 días desde que la prueba (RT-PCR (+) para RNA del SARS-CoV-2) haya dado positiva en el caso de los pacientes asintomáticos.

Cabe resaltar que esta esta directriz se aplica únicamente a jugadores y Oficiales CONMEBOL (delegados, árbitros, médicos, etc.), por lo que no corresponde a otros miembros de las delegaciones y personal de la Zona 1 del estadio proceder de esta manera.

El protocolo que establece la autorización de viaje y la condición de libre tránsito en los países deberán estar acorde con la normativa sanitaria de cada país, motivo por el cual, se deberá remitir una nota informativa a la CONMEBOL y elevar la petición a las autoridades sanitarias del país visitante, quien es la única autoridad competente para autorizar el ingreso de los jugadores.

PRECAUCIONES

- Solo las personas con enfermedades graves y con replicación persistente del virus después de 10 días de aislamiento (basado en test de PCR en hisopado nasal), puede justificar ampliar la duración del aislamiento y mantener la vigilancia del paciente.
- Personas diagnosticadas de COVID-19 sintomático que permanecen asintomáticos después de la recuperación, no se recomienda repetir la prueba excepto para suspender el aislamiento o en personas muy inmunodeprimidas; en estos casos se recomienda consultar con especialistas para determinar los siguientes pasos a seguir y pruebas alternativas.
- Se recomienda el aislamiento cuando los síntomas aparecen en los 14 días después del contacto con una persona infectada cercana.

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 Equipo.
 - 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.

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

1. Para todas las competencias organizadas por la CONMEBOL se deberán realizar las pruebas PCR del COVID-19 (test RT-PCR Hisopado Naso y Oro Faríngeo en tiempo real) todos los miembros de la DELEGACION OFICIAL (en el país de origen), aislando a cualquier miembro de la delegación con sospecha de contagio.
2. Todos los equipos participantes en las competencias oficiales CONMEBOL deberán seguir rigurosamente las recomendaciones publicadas en cuanto a los viajes, desplazamientos y entrenamientos, así como los protocolos sanitarios establecidos por las autoridades de cada país. Las delegaciones deberán consultar los procesos migratorios de entrada a cada país.
3. Todos los miembros de las delegaciones visitantes y locales, deberán realizarse la prueba mencionada dentro de las 72 horas antes del día del partido.
4. Además de las delegaciones oficiales, todo el personal comprendido en la ZONA 1 del estadio (Árbitros, Oficiales de Partido, Médicos, Oficial Antidopaje, Staff, personal de operación, entre otros) locales o que deban trasladarse desde otros países/ciudades para el encuentro también deberán realizarse la prueba mencionada, no más de 72 horas antes del día del partido.
5. Para el viaje y el ingreso a otro país, se deberá llevar el registro de las pruebas realizadas y sus resultados impresos para el caso que la autoridad sanitaria del país de destino lo solicite.

6. Cualquier caso positivo dentro del plantel del equipo, así como de cualquier miembro de la delegación oficial debe ser comunicado de inmediato a la Comisión Médica de CONMEBOL.
7. La Comisión Médica de CONMEBOL estará en contacto directo con el jefe Médico de cada Equipo, el mismo será responsable de la revisión médica diaria de todo el plantel.
8. Las condiciones de salud de las personas que trabajan en ZONA 2 y 3 del Estadio serán verificadas a través de control de temperatura y entrega previo ingreso del cuestionario de salud bajo coordinación del Responsable de Salud COVID-19, designado por el equipo local.

ENVÍO DE RESULTADOS DE PRUEBAS DE COVID19

Para información detallada sobre la zonificación del estadio y la cantidad de personas posicionadas o con acceso a cada una de las zonas, consultar el Protocolo de Operaciones.

DELEGACION EQUIPO VISITANTE:

Los resultados de las pruebas RT-PCR de Covid-19 de hasta 55 miembros para clubes y 60 miembros para selecciones de la delegación oficial deberán ser ingresados a la plataforma habilitada por la Comisión Médica de Conmebol. <http://portalmedico.conmebol.com/> hasta 24hs antes del inicio del viaje al país de disputa del partido.

DELEGACION EQUIPO LOCAL:

Los resultados de las pruebas RT-PCR de Covid-19 de hasta 55 miembros para clubes y 60 miembros para selecciones de la delegación oficial deberán ser ingresados a la plataforma habilitada por la Comisión Médica de Conmebol. <http://portalmedico.conmebol.com/> hasta 24hs antes del día del partido.

STAFF Y OPERACIONES EQUIPO LOCAL CON ACCESO A ZONA 1

(camilleros, equipo médico, equipo de limpieza, Representante de salud - COVID 19, mantenimiento y gerencia de estadio, pasapelotas, mantenimiento de césped, vigilancia privada y policía) deberán ser enviados al correo resultados@conmebol.com hasta 24hs antes del día del partido.

En ningún caso los tests podrán haber sido realizados con más de 72 horas antes del día del partido.

RESULTADOS

Personas que den (+), seguirán las recomendaciones de las autoridades sanitarias de cada país. Además de ello, se aislará de inmediato y se realizará la prueba de COVID-19 lo antes posible a todos los contactos cercanos (estrechos).

Personas que den (-) podrán asistir a las sesiones de entrenamiento, así como formar parte de las delegaciones oficiales del Equipo.

La CONMEBOL podrá ordenar test adicionales previo a los partidos o durante los períodos de entrenamientos, los cuales serán previamente coordinados con el Cuerpo Técnico.

Incumplir cualquiera de los deberes y obligaciones enunciados precedentemente constituirá una infracción disciplinaria. En el caso de que algún jugador u oficial se niegue a realizar el test de COVID-19, el mismo no podrá participar de las Competiciones organizadas por la CONMEBOL.

FORMATO DEL RESULTADO ENVIADO POR EL LABORATORIO

El resultado del Laboratorio debe tener las siguientes características:

- Hoja membretada
- Nombre completo del paciente

- Número de documento de identidad o pasaporte del paciente
- Debe indicar la fecha de toma de muestra
- Debe indicar el tipo de test (RT-PCR)
- Debe indicar el método de toma de muestra (Hisopado Naso y Oro Faríngeo).

Firma del médico/laboratorista/bioquímico responsable.

ACTUACIÓN SEGÚN LOS RESULTADOS DE LA PRUEBA

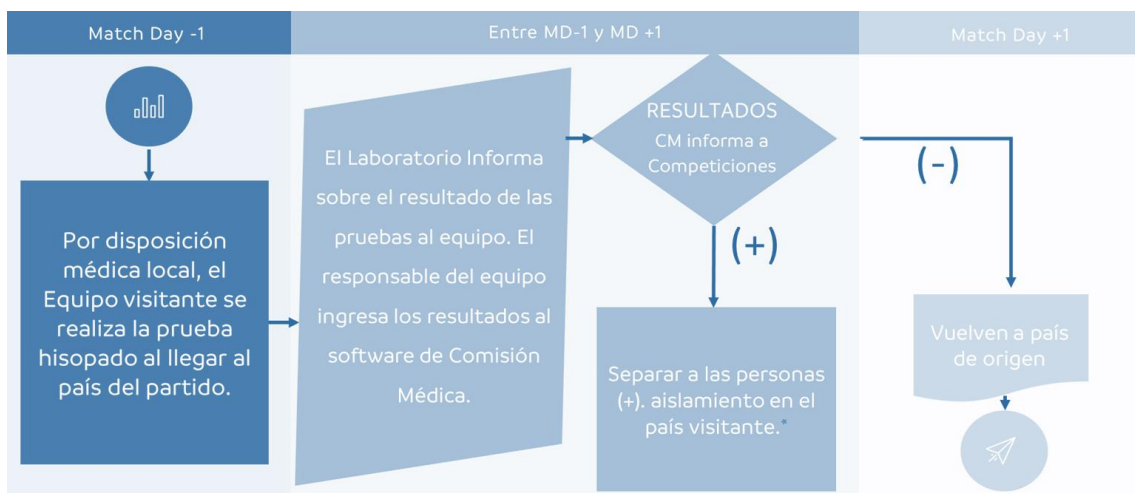
ESCENARIO 1: Plantel Local con Caso Positivo



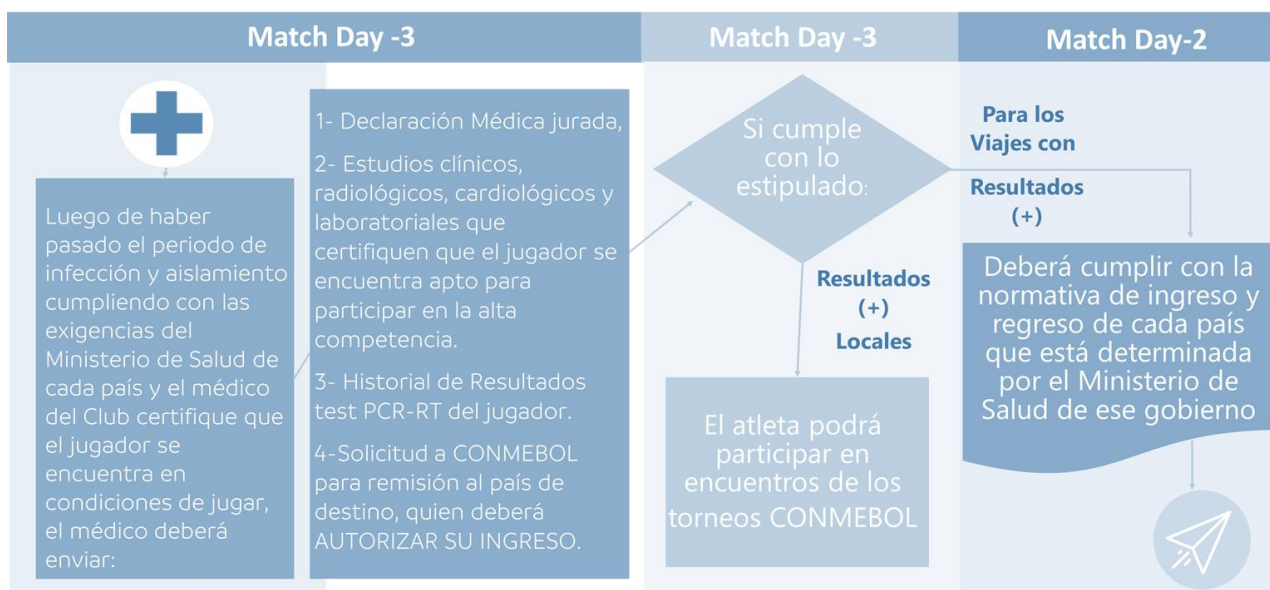
ESCENARIO 2: Plantel Visitante con Caso Positivo antes del Viaje



ESCENARIO 3: Plantel Visitante con Caso Positivo durante el Viaje (en caso de que exista una exigencia sanitaria para realización de test al llegar al país visitante).



ESCENARIO 4: Retorno a las actividades deportivas para delegación oficial del equipo y Oficiales de Partido CONMEBOL posterior al COVID-19 (asintomáticos).



SEGUNDA PARTE
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 Equipo).
- 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 Equipo, 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 Equipos es entera responsabilidad de los Equipos 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 Equipos deberán seguir las medidas de seguridad establecidas por su cuerpo técnico y nutricional. (*)

(*) Solicitamos a los Equipos 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 tapaboca 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).

TERCERA PARTE
EN COMPETENCIA.

RECOMENDACIONES PARA LOS PARTIDOS OFICIALES

- El Equipo local se encargará de garantizar que todas las medidas operativas e higiénicas entren en vigor en el estadio.
- Cada Equipo deberá designar e informar a CONMEBOL un responsable de higiene y buenas prácticas COVID-19 para el estadio donde ejercerá la localía.
- El Equipo local deberá desinfectar los vestuarios y demás áreas de trabajo con hipoclorito de sodio, en forma de lejía o lavandina debiendo permitir al Equipo visitante asistir a la desinfección que deberá realizarse hasta 3 horas antes del inicio del partido.
- Dentro del vestuario cada Equipo deberá poner a disposición de su delegación alcohol en gel y líquido para la desinfección de sus efectos personales.

DISPOSICIONES ESPECÍFICAS PARA LAS COMPETENCIAS CONMEBOL

DURANTE EL JUEGO

- Prohibición para Jugadores y Oficiales de escupir y sudar (sonarse) la nariz antes, durante y después del partido en el área de competición (campo de juego, banco de reservas).
- Prohibición para Jugadores y Oficiales de besar el balón antes, durante y después del partido.
- Obligatoriedad para Jugadores y Oficiales de someterse a controles de temperatura antes del partido.

- Obligatoriedad para Jugadores y Oficiales de usar botellas individuales de agua o bebidas isotónicas.
- Prohibición de intercambiar/regalar camisetas (nuevas/usadas) o cualquier otra parte de la indumentaria con los rivales, compañeros del mismo equipo o cualquier otra persona.
- Prohibido el intercambio de banderines y/o presentes entre jugadores y oficiales.
- En el caso de que se habilite la entrevista al entrenador, el flash interview, y/o conferencia de prensa post partido, se deberá utilizarse mascarilla o protector facial, excepto en el caso donde el distanciamiento social de 2mts sea respetado, situación en la que no será necesario la utilización de mascarilla o protector facial solamente en el caso del entrevistado (jugador y entrenador)

EN LOS HOTELES Y CAMPOS DE ENTRENAMIENTOS

- Se encuentra prohibido que los miembros de la Delegación visitante (tanto jugadores como oficiales) abandonen el hotel y/o campos de entrenamientos a menos que sea en condiciones previamente acordadas y organizadas y no implique entrar en contacto con nadie fuera de su Delegación*.
- Se encuentra prohibido que los miembros de la Delegación visitante (tanto jugadores como oficiales) reciban visitas de terceras personas en hoteles y/o campos de entrenamientos*.

(*) La vulneración de estos párrafos conllevará la imposición de las siguientes sanciones al Jugador y/u Oficial, por la Comisión Disciplinaria de la CONMEBOL:

- Por una primera infracción: multa no inferior a USD 15.000.
- Por una segunda o subsiguiente infracción: multa no inferior a USD 30.000.

- En casos graves los Equipos serán objetivamente responsables del comportamiento de sus jugadores y oficiales y se encuentran pasibles de sanciones.

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

BIBLIOGRAFIA.

BIBLIOGRAFÍA

1. Ammar A, Brach M, Trabelsi K, et al. Effects of COVID-19 Home Confinement on Eating Behaviour and Physical Activity: Results of the ECLB-COVID19 International Online Survey. *Nutrients*. 2020; 12:1583. (Artículo libre en internet)
2. Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *J Sport Health Sci*. 2020; 9:103-104.
3. Hughes D, Saw R, Perera NKP, Mooney M, Wallett A, Cooke J, Coatsworth N, Broderick C.J The Australian Institute of Sport framework for rebooting sport in a COVID-19 environment. *Sci Med Sport*. 2020; 23:639-663. (artículo disponible)
4. Kannan S, Shaik Syed Ali P, Sheeza A, Hemalatha K. COVID-19 (Novel Coronavirus 2019) - recent trends. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*. 2020; 24:2006-2011.
5. Borges do Nascimento IJ, Cacic N, Abdulazeem HM, von Groote TC, et al. Novel Coronavirus Infection (COVID-19) in Humans: A Scoping Review and Meta-Analysis. *J Clin Med*. 2020; 9:941. (Artículo libre en internet)
6. Yeo TJ. Sport and exercise during and beyond the COVID-19 pandemic. *Eur J Prev Cardiol*. 2020; 27:1239-1241.
7. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/duration-isolation.html>
8. Böger B, Fachi MM, Vilhena RO, et al. Systematic review with meta-analysis of the accuracy of diagnostic tests for COVID-19. *Am J Infect Control*. 2021 Jan;49(1):21-29.
9. Chakraborty C, Sharma AR, Sharma G, Bhattacharya M, Lee SS. SARS-CoV-2 causing pneumonia-associated respiratory disorder (COVID-19): diagnostic and proposed therapeutic options. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*. 2020 Apr;24(7):4016-4026.

10. Dao TL, Hoang VT, Gautret P. Recurrence of SARS-CoV-2 viral RNA in recovered COVID-19 patients: a narrative review. *Eur J Clin Microbiol Infect Dis*. 2021 Jan;40(1):13-25.
11. Dramé M, Tabue Teguo M, Proye E, et al. Should RT-PCR be considered a gold standard in the diagnosis of COVID-19? *J Med Virol*. 2020; 92:2312-2313.
12. Hoang VT, Dao TL, Gautret P. Recurrence of positive SARS-CoV-2 in patients recovered from COVID-19. *J Med Virol*. 2020; 92:2366-2367.
13. Hong KH, Lee SW, Kim TS, et al. Guidelines for Laboratory Diagnosis of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Korea. *Ann Lab Med*. 2020 Sep;40(5):351-360.
14. Islam KU, Iqbal J. An Update on Molecular Diagnostics for COVID-19. *Front Cell Infect Microbiol*. 2020 Nov 10;10:560616.
15. Kang H, Wang Y, Tong Z, Liu X. Retest positive for SARS-CoV-2 RNA of "recovered" patients with COVID-19: Persistence, sampling issues, or re-infection? *J Med Virol*. 2020 Nov;92(11):2263-2265.
16. Long C, Xu H, Shen Q, et al. Diagnosis of the Coronavirus disease (COVID-19): rRT-PCR or CT? *Eur J Radiol*. 2020 May;126:108961.
17. Shyu D, Dorroh J, Holtmeyer C, et al. Laboratory Tests for COVID-19: A Review of Peer-Reviewed Publications and Implications for Clinical Use. *Mo Med*. 2020 May-Jun;117(3):184-195.
18. Tang YW, Schmitz JE, Persing DH, Stratton CW. Laboratory Diagnosis of COVID-19: Current Issues and Challenges. *J Clin Microbiol*. 2020 May 26;58(6):e00512-20.
19. Wan DY, Luo XY, Dong W, Zhang ZW. Current practice and potential strategy in diagnosing COVID-19. *Eur Rev Med Pharmacol Sci*. 2020 Apr;24(8):4548-4553.
20. Yüce M, Filiztekin E, Özkaya KG. COVID-19 diagnosis -A review of current methods. *Biosens Bioelectron*. 2021 Jan 15;172:112752.

21. Woelfel R, Corman VM, Guggemons W, et al. Clinical presentation and virological assessment of hospitalized cases of coronavirus disease 2019 in a travel-associated transmission cluster. medRxiv. 2020. 2020.2003.2005.20030502.
22. European Centre for Disease Prevention and Control. Guidance for discharge and ending isolation in the context of widespread community transmission of COVID-19-first update. Disponible en: <https://www.ecdc.europa.eu/sites/default/files/documents/covid-19-guidance>

COLABORADORES DE LAS RECOMENDACIONES

Oswaldo Pangrazio - Presidente de la Comisión Médica de la CONMEBOL

Daniel Martínez - ARGENTINA

Donato Villani - ARGENTINA

Jaime Espinoza - BOLIVIA

Jorge Pagura - BRASIL

Rodrigo Lasmar - BRASIL

Sergio Wey - BRASIL

Fernando Yañez - CHILE

Fernando Radice - CHILE

Gustavo Pineda - COLOMBIA

Francisco Forriol - ESPAÑA

Carlos Vela - ECUADOR

Patricio Maldonado - ECUADOR

Verónica Dioverti - ESTADOS UNIDOS

Ariel Fretes - PARAGUAY

Luis Mussi - PARAGUAY

Daniel Pineda - PARAGUAY

Raúl Huaman - PARAGUAY

Alberto Pan - URUGUAY

Matilde Miralles - URUGUAY

Javier Peralta - VENEZUELA

Juan Carlos Romero - VENEZUELA