

A LA ATENCIÓN DE LAS FEDERACIONES MIEMBRO DE LA FIFA

Circular n.º 1718

Zúrich, 29 de mayo 2020
SG/awm/awe/hsp

COVID-19: consideraciones médicas de cara a la reanudación del fútbol

Señoras y señores:

A raíz de la pandemia de COVID-19, la FIFA constituyó un grupo de trabajo compuesto por representantes de las seis confederaciones y la Organización Mundial de la Salud (OMS) que colaboraron para valorar los aspectos médicos derivados de la reanudación de la actividad futbolística en todos los niveles y en todo el mundo.

El objetivo de esta colaboración no es otro que proteger la salud de todos los actores del fútbol y evaluar los riesgos y los factores necesarios para que el fútbol profesional y *amateur* pueda volver a los campos de manera segura.

El documento adjunto fue consensuado por todos los miembros del grupo de trabajo y posteriormente fue aprobado por la Comisión de Medicina de la FIFA.

Instrumento de evaluación de riesgos específicos del fútbol de la OMS en el contexto de la COVID-19

El instrumento de evaluación de riesgos forma parte del documento «COVID 19: consideraciones médicas de cara a la reanudación del fútbol».

Esta herramienta es fruto de nuestra intensa labor en colaboración con la OMS para luchar contra la pandemia de COVID-19. El 9 de abril de 2020 se estableció un subgrupo de trabajo llamado «Consulta técnica virtual: el fútbol y la pandemia de COVID-19» integrado por expertos y actores del mundo del fútbol, la medicina y la epidemiología.

A partir de las observaciones de este grupo, se ha desarrollado esta guía práctica con el fin de ayudar a clubes de fútbol, federaciones nacionales, confederaciones y organizadores de eventos a evaluar los riesgos adicionales específicos, conocer las medidas de mitigación y basar en datos empíricos las decisiones relativas a retomar la actividad futbolística. El documento se basa en la guía técnica COVID-

19 sobre los puntos de entrada y las concentraciones multitudinarias, desarrollada por la OMS, que ha sido adaptada para el contexto específico del fútbol.

El instrumento abarca actividades como la reanudación de los entrenamientos y la organización de partidos y la celebración de torneos de fútbol; también ofrece asesoramiento específico sobre las medidas recomendadas para los jugadores y el personal de apoyo.

El instrumento de evaluación de riesgos específicos del fútbol en el contexto de la COVID-19 puede consultarse a través de [este enlace](#). El instrumento también incluye una lista de enlaces y notas explicativas para guiar al usuario.

Se trata de un documento sujeto a una continua evolución que puede compartirse, adaptarse y modificarse para ajustarlo a necesidades personales u operativas. Se revisará de forma regular conforme progresa la pandemia y avanza la evidencia científica. Su uso está concebido para aquellos países en cuyo territorio no se haya impuesto la restricción de movimientos u otras medidas que prohíban la reanudación de la actividad futbolística.

La FIFA sigue recopilando y analizando datos para garantizar la salud de los futbolistas frente a la COVID-19. Consulten [aquí](#) la información más reciente. Tal y como consta en la circular n.º 1714 de la FIFA, el principio rector que guía las decisiones de la FIFA, sus federaciones miembro y los grupos de interés debe ser la preservación de la salud.

Muchas gracias por su cooperación y su comprensión en esta situación sin precedentes. En caso de que necesiten más información, no duden en ponerse en contacto con el Dr. Andrew Massey, director de la Subdivisión Médica de la FIFA, a través de medical@fifa.org. Nos encontramos a su entera disposición para aconsejarles y asesorarles en relación con este proceso.

Atentamente,

FÉDÉRATION INTERNATIONALE
DE FOOTBALL ASSOCIATION



Fatma Samoura
Secretaria general

Adj.: COVID-19: consideraciones médicas de cara a la reanudación del fútbol

- c. c.:
- Consejo de la FIFA
 - Confederaciones
 - Comisión de Medicina de la FIFA

FIFA[®]

COVID-19:
CONSIDERACIONES
MÉDICAS DE CARA
A LA REANUDACIÓN
DEL FÚTBOL

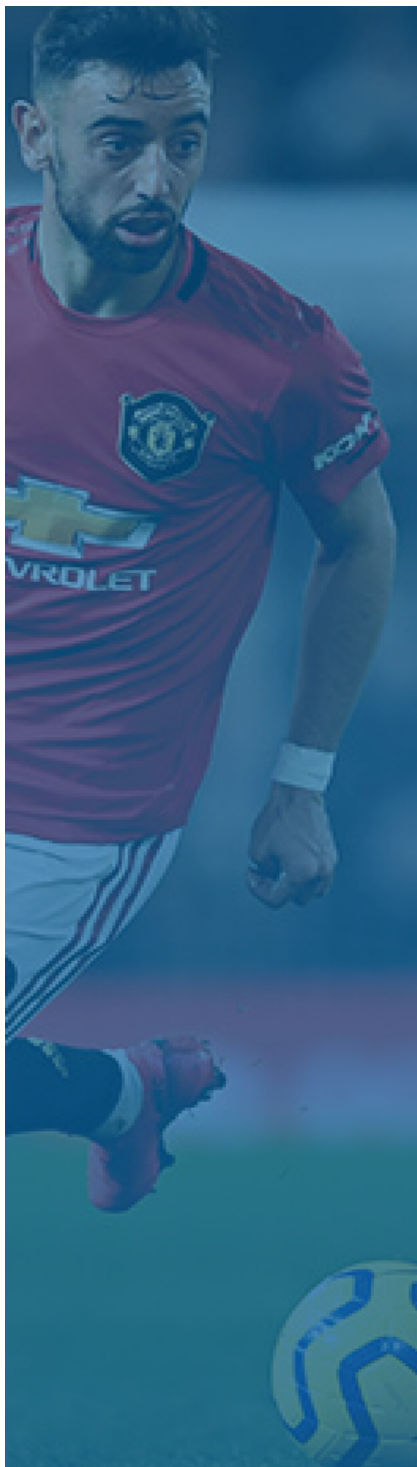




Índice

03	Introducción
04	Respuesta del fútbol ante la COVID-19
06	Vuelta a la normalidad tras un periodo de restricciones
07	Medidas para facilitar la reanudación de la práctica del fútbol
10	Evaluación de riesgos de los eventos futbolísticos
12	Salud, condición física y lesiones de los futbolistas
13	Fútbol <i>amateur</i> y fútbol base
15	Conclusión
16	Contacto
17	Referencias
19	Apéndice: miembros del grupo de trabajo médico de la FIFA sobre la COVID-19

Introducción



El 16 de abril de 2020, la FIFA constituyó un grupo de trabajo en respuesta a la pandemia provocada por la enfermedad por coronavirus (COVID-19) para valorar los aspectos médicos derivados de la reanudación de la actividad futbolística en todos los niveles y en todo el mundo. Se invitó a un representante médico o científico de cada una de las seis confederaciones para que opinara sobre la evaluación de riesgos y los factores decisivos que deben darse para retomar la práctica del fútbol de forma segura. Se convocó así a seis personas del ámbito de la medicina o la ciencia, una por confederación (GC, GS, MF, OP, TM y YZ), junto con dos expertos en medicina de la FIFA (AM y AW) y un asesor externo (SC). Estos conformaron un panel asesor (grupo de trabajo médico de la FIFA sobre la COVID-19) para preparar esta declaración colectiva de consenso (v. apéndice). Se consultó a todo el personal de forma abierta a fin de que cada cual explicara los elementos que consideraba esenciales para que se reanude la práctica del fútbol de forma segura. El borrador se compartió con un grupo de expertos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y de la Comisión de Medicina de la FIFA para que incluyeran sus recomendaciones en el borrador definitivo. Se designó a un enlace (DS), que recopiló todas las respuestas del panel. Todas aquellas personas que contribuyeron a la declaración dispusieron de numerosas ocasiones de enmendar el borrador definitivo.

Las siguientes directrices son el resultado de varios debates celebrados entre los miembros del grupo de trabajo y se han adoptado de forma unánime.

El objetivo del presente documento es describir los elementos de planificación esenciales para los organizadores de eventos futbolísticos en el contexto de la pandemia de COVID-19. Debería leerse teniendo en cuenta, al mismo tiempo, las normas médicas de organización y la normativa nacional e internacional de salud pública y concentraciones multitudinarias.



Respuesta del fútbol ante la COVID-19

La OMS declaró el brote de COVID-19 pandemia mundial, y alertó de que supondría un grave problema en todos los aspectos de la vida. La pandemia ha provocado una enorme morbilidad, una recesión mundial y un cambio progresivo de lo que entendíamos por «normas sociales». La elevada tasa de contagio de la cepa del virus que provoca la enfermedad, el coronavirus de tipo 2 causante del síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV-2), junto con su gran virulencia, se consideran la base de las altas tasas de mortalidad y morbilidad en comparación con otras infecciones respiratorias¹.

Las medidas de mitigación respaldadas por la OMS y aplicadas por gobiernos nacionales, autoridades locales, entidades organizadoras del deporte, comercios y ciudadanos han salvado vidas y lo seguirán haciendo. Sin embargo, resulta inviable continuar indefinidamente con restricciones a la circulación de personas y otras limitaciones a las actividades diarias. Las medidas sociales y de salud pública actuales varían según la región y no se han diseñado para conformar una estrategia completa y definitiva, sino como oportunidad de ganar un tiempo precioso a fin de lograr la colaboración internacional e intersectorial entre gobiernos y autoridades sanitarias para generar los recursos y sistemas necesarios para:

- realizar test: donde sea necesario, junto con estrategias de prevención eficaces.
- rastrear: supervisar todos los casos positivos de COVID-19 y seguir el rastro de todos los contactos para detectar y evitar el contagio.
- tratar: gestionar todos los casos de forma eficiente, con suficiente capacidad del sistema sanitario, respiradores y personal².

Durante la pandemia de coronavirus, se ha paralizado la inmensa mayoría de la actividad futbolística mundial. Sin embargo, el fútbol aporta beneficios para la salud, la sociedad y la economía. La FIFA, la OMS y muchos gobiernos colaboran para promover ciertos tipos de actividad física que beneficien al sistema inmunitario y a la salud física y mental (como demuestra la campaña #BeActive)³. Solo cuando los países o regiones se hayan hecho con el control de la transmisión del virus, y únicamente entonces, será apropiado empezar a practicar deportes de equipo, a nivel profesional y *amateur*, en todos los niveles de la sociedad, y de hecho ya existen pruebas de ello en algunos países⁴.

Dado que el SARS-CoV-2 es nuevo, faltan pruebas científicas que determinen el papel de la práctica de deporte y de actividad física en la transmisión de la enfermedad. Todas las partes implicadas deberían asumir que quedan bastantes interrogantes acerca de las características de la COVID-19. Corresponde a las autoridades locales y a los gobiernos evaluar los riesgos de la situación, así como establecer políticas de mitigación y modificaciones sustanciales para minimizar los riesgos de quienes participen

en el fútbol. Cuando se reanude la actividad futbolística, será tarea de los gobiernos y las federaciones miembro adoptar medidas para investigar la posible transmisión del virus relacionada con la práctica del fútbol, contar con los protocolos adecuados para detectar, rastrear a los contactos y tratar la enfermedad, y compartir los conocimientos adquiridos con toda la comunidad científica o médica.

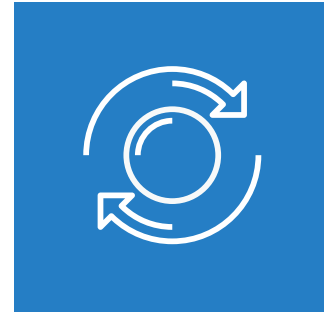
Se prevé que cada confederación cuente con un representante del ámbito de la medicina o la ciencia que se encargue de asesorar sobre los procesos necesarios para retomar la práctica del fútbol de forma segura. Solo se podrá jugar al fútbol cuando los beneficios para la salud, la sociedad y la economía superen los riesgos de la enfermedad, al tiempo que se garantice la seguridad de deportistas, personal, aficionados y la sociedad en general. Es de suma importancia que la FIFA considere la actividad futbolística como algo secundario y que anteponga, por tanto, la salud de todas y cada una de las personas. La salud física y mental de todos los habitantes del planeta debe constituir la base de toda decisión que se adopte respecto a la reanudación mundial de las actividades futbolísticas.



Vuelta a la normalidad tras un periodo de restricciones

No se puede jugar al fútbol mientras se apliquen las medidas más estrictas de la pandemia (es decir, durante el confinamiento). Cuando se alivien las restricciones a la circulación de personas, habrá una «nueva normalidad». Se prevé que la relajación de las limitaciones sea gradual y el calendario será distinto en cada país, de manera que estas directrices se utilizarán junto con las indicaciones de las autoridades sanitarias de los distintos gobiernos locales o nacionales. Cabe esperar lo siguiente:

- Las regiones/federaciones con un número de casos reducido podrán suavizar las restricciones de forma escalonada y estratégica.
- El distanciamiento físico y el aumento de las medidas de higiene seguirán aplicándose a largo plazo.
- Se harán evaluaciones de riesgos y se establecerán procedimientos de mitigación con antelación, los cuales se actualizarán periódicamente y se activarán cuando corresponda, siguiendo el consejo de la FIFA y la OMS⁵.



Medidas para facilitar la reanudación de la práctica del fútbol

En esta fase, es esencial hacer hincapié en las indicaciones para prevenir la propagación o el rebrote de la enfermedad del coronavirus y las complicaciones que surgirían de la infección. La implementación de estas medidas es fundamental. Estas se dividen en tres pilares:

1. Higiene y distanciamiento (tanto en los entrenamientos como en la competición, incluidos instalaciones de entrenamiento y estadios):

- Mantenerse informado de las directrices válidas en cada momento que impartan las autoridades locales y nacionales, la OMS y los órganos rectores del fútbol según se desarrolle la situación del coronavirus. Estas incluyen las recomendaciones en materia de salud pública y las directrices para controlar y prevenir la propagación del virus.
- Respetar la distancia entre personas: al menos 1 m⁶.
- Instar a mantener una buena higiene:
 - lavarse bien las manos; usar desinfectante de manos;
 - evitar tocarse los ojos, la boca y la nariz;
 - toser o estornudar en un pañuelo o en el hueco del codo, cubriendo la boca y la nariz;
 - tirar los pañuelos en un contenedor sellado;
 - desinfectar el equipamiento deportivo regularmente, así como las zonas por donde más personas pasen;
 - evitar compartir el equipamiento deportivo como, por ejemplo, las botellas de agua;
 - contar con estrategias para limitar el contacto/interacción. Por ejemplo, en un edificio, establecer caminos de dirección única y mantener las puertas abiertas.
 - evitar darse la mano, chocar los cinco y cualquier otro contacto físico.
- Planificar las actividades futbolísticas para incluir a personas con necesidades sanitarias concretas. Evitar que dichas personas hagan ejercicio vigoroso continuado a menos que los profesionales médicos indiquen que es seguro.
- Dormir y comer de forma adecuada.

2. Realizar test y seguimiento cuando sea necesario:

- Hacer un seguimiento de cerca de los participantes para advertir síntomas típicos de la gripe, aislar a los afectados y contactar inmediatamente con el médico en caso de detectar afecciones respiratorias.
- Implementar las medidas de protección recomendadas, incluidos chequeos médicos diarios (desde la exploración para detectar síntomas respiratorios o fiebre hasta la prueba de laboratorio de la COVID-19).
- Realizar pruebas específicas del sistema respiratorio, cardíaco y músculo-esquelético, según indicaciones de los profesionales sanitarios, en función de la disponibilidad, la exposición al virus, la capacidad económica y el nivel de la competición.
- Realizar test a los participantes del fútbol, según la disponibilidad y fiabilidad de los test. Es importante que las pruebas no se obtengan y utilicen privando de ellas a la sanidad pública nacional y local. Las pruebas solo se utilizarán previa validación científica, según la disponibilidad local y atendiendo a las indicaciones de las autoridades sanitarias, junto con la correcta formación y comprensión del funcionamiento de los test y el significado de los resultados. En el futuro, es muy probable que las pruebas (tanto PCR como de anticuerpos) se conviertan en algo habitual en los entrenamientos en grupo, los partidos y los desplazamientos. Las evidencias que sustentan el uso de los test aumentan rápidamente y se incluirán en este documento conforme se disponga de evidencias.
- Una propuesta de procedimiento de chequeo de la COVID-19 sería la siguiente:

Realizar el test de la COVID-19 a todos los futbolistas que regresen al fútbol profesional para proteger y reforzar la confianza y salud mental dentro del equipo y en torno a él.

- a. El primer test se realizará 72 horas antes de reanudar la actividad futbolística para evitar los falsos negativos (personas asintomáticas portadoras del virus).
- b. El segundo test se realizará antes de la primera sesión de entrenamiento.
- c. Después se harán pruebas a los participantes del fútbol, ya sea en casa o en los lugares indicados en los clubes por los médicos, siguiendo las pautas de higiene y las medidas de protección recomendadas. Existe la opción de realizar pruebas sin bajar del propio vehículo.
- d. Aquellos participantes en el fútbol que den positivo en la prueba no podrán realizar ninguna actividad futbolística y deberán seguir las recomendaciones de las autoridades sanitarias del país anfitrión.

e. Solo quienes den negativo en el test podrán participar en las actividades futbolísticas.

3. Precauciones en los desplazamientos y las instalaciones (incluidas estancias en hoteles y en casa):

- Desinfectar los medios de transporte utilizados para acudir a partidos o entrenamientos.
- Desinfectar el lugar de alojamiento, los sitios donde se preparen las comidas y los canales de distribución.
- Trabajar con el personal mínimo para reducir el riesgo de contagio.
- Aplicar y mantener las medidas de distanciamiento físico.



Evaluación de riesgos de los eventos futbolísticos

Las concentraciones de masas, en general, contribuyen a aumentar el riesgo de transmisión del coronavirus⁵. Las autoridades sanitarias se muestran cautas ante la posibilidad de que haya una nueva ola de infecciones⁷. Por tanto, sigue siendo fundamental prevenir y controlar la propagación de la enfermedad dando los pasos necesarios que lo garanticen.

Convocar eventos deportivos requiere una sólida evaluación de riesgos y saber cómo mitigar los factores que contribuyen a la propagación del virus, incluso en momentos en que la transmisión mundial esté remitiendo. Se insta a los organizadores del fútbol de cada país a dialogar con las autoridades sanitarias y realizar una exhaustiva evaluación de riesgos que determine si es seguro proceder con la actividad. A la hora de evaluar el riesgo, es necesario tener en cuenta los siguientes factores clave:

- la normativa nacional y específica para el deporte;
- las pruebas del contagio de COVID-19 entre la sociedad, a nivel local y nacional;
- los requisitos de desplazamiento desde las zonas donde exista contagio de COVID-19;
- la envergadura del evento (que podría reducirse celebrando las competiciones a puerta cerrada);
- la presencia de grupos de riesgo (mayores de 65 años, personas con patologías previas);
- la infraestructura médica y sanitaria disponible en los lugares donde vayan a producirse las concentraciones de masas;
- las restricciones en los desplazamientos y consejos respecto a los lugares a donde vayan a trasladarse los participantes.

La FIFA sugiere que los siguientes documentos sirvan de guía para quien realice la evaluación de riesgos en su disciplina deportiva respectiva:

- Herramienta de evaluación de riesgos en el fútbol (<https://resources.fifa.com/image/upload/covid-19-football-ra-060520a-final-hsp.xlsx?cloudid=raw/upload/o9q9t0ufbyru7cxcwgmz.xlsx>).
- Lista de control de la OMS para la evaluación y mitigación de riesgos en concentraciones multitudinarias en el contexto de la COVID-19 (<https://www.who.int/publications-detail/how-to-use-who-risk-assessment-and-mitigation-checklist-for-mass-gatherings-in-the-context-of-covid-19>)⁸.
- Herramienta de la OMS para la evaluación de riesgos: addendum deportivo sobre las

concentraciones multitudinarias en el contexto de la COVID-19 (<https://www.who.int/who-documents-detail/guidance-for-the-use-of-the-who-mass-gatherings-sports-addendum-risk-assessment-tools-in-the-context-of-covid-19>)⁹.

- Consideraciones para las federaciones deportivas/organizadores de eventos deportivos al planificar concentraciones multitudinarias en el contexto de la COVID-19 (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/331764>)¹⁰.

Si se reanudan los eventos futbolísticos, será necesario respetar las directrices de la OMS y permanecer en estrecho contacto con los gobiernos locales y nacionales, además de con las autoridades sanitarias públicas y las federaciones miembro, para:

- minimizar el riesgo de contagio;
- trabajar para disponer de test de uso inmediato, sin con ello perjudicar al sistema sanitario, que es quien más los necesita;
- poder aislar y rastrear a los contactos de inmediato y con precisión (detectar a personas o grupos que puedan haber estado expuestos).

Cuando se organicen eventos, deberán entenderse como una oportunidad de aprender y mejorar⁶. Este aprendizaje se compartirá después dentro de la propia entidad y fuera de ella.

Dado que la pandemia de COVID-19 es cambiante y su pronóstico es difícil de predecir¹, también puede hallarse información en los siguientes recursos:

- Las notas descriptivas de la OMS sobre la situación de la COVID-19 (<https://www.who.int/es/health-topics/coronavirus/coronavirus>);
- Las estadísticas de COVID-19 por país para conocer los riesgos según la ubicación geográfica (<https://www.worldometers.info/coronavirus/#countries>);
- El informe diario de la OMS sobre la situación, también por países (<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>);
- Los informes sobre la situación de la COVID-19 a nivel continental o nacional;
- La página web sobre la COVID-19 del Centro Europeo para la Prevención y el Control de las Enfermedades (<https://www.ecdc.europa.eu/en/novel-coronavirus-china>).

Salud, condición física y lesiones de los futbolistas



Hasta ahora, apenas se han investigado los efectos de que los deportistas pasen un periodo sin entrenar y aislados. Habrá que tener en cuenta las diferencias en la condición física en la que llegarán los futbolistas cuando se reanuden los entrenamientos y se deberán adoptar medidas para paliar el riesgo de lesión, que previsiblemente habrá aumentado. Deberá prestarse especial atención a los siguientes factores:

- en caso de que el futbolista haya contraído la COVID-19, observar posibles secuelas;
- la duración del periodo de confinamiento y falta de entrenamiento;
- el nivel de actividad física que haya realizado el futbolista durante el periodo sin entrenamiento;
- la duración prevista del periodo de recuperación de la condición física/regreso al terreno de juego.

Por tanto, teniendo en cuenta lo anterior, es extremadamente importante que se destine el tiempo necesario para la reanudación de la práctica futbolística, de manera que:

- cuando se vaya a reanudar la actividad deportiva, se realicen exploraciones y test que permitan la evaluación objetiva del estado físico y mental del futbolista;
- se conceda un periodo de preparación adecuado previo a la competición para trabajar la condición aeróbica y la fuerza¹¹. Hay que prever una duración correcta de los periodos de entrenamiento en solitario, en pequeños grupos, en equipo y, por último, del entrenamiento específico en el caso del fútbol.

Asimismo, hay que recordar a los futbolistas sus obligaciones respecto a las sustancias prohibidas y el riesgo de infringir la normativa antidopaje, haciendo hincapié en la medicación y/o los suplementos que puedan tomar en respuesta al coronavirus.



Fútbol *amateur* y fútbol base

Las directrices anteriores son de aplicación tanto para el fútbol profesional como para el de aficionados y de base. Aplicar medidas personales de higiene, aislarse cuando se tengan síntomas, mantener la distancia física, limitar los grupos y no realizar viajes innecesarios constituyen la forma más eficaz para prevenir la propagación del virus. En el entorno de los equipos, habrá que ser precavidos para evitar la exposición y transmisión del virus. La reanudación de las actividades futbolísticas puede reportar numerosos beneficios para la salud, la economía, la ciudadanía y la cultura en las sociedades que empiezan a reactivarse tras la COVID-19. Sin embargo, todas las decisiones acerca de la reanudación de las competiciones deben adoptarse siempre siguiendo escrupulosamente las indicaciones de las autoridades sanitarias nacionales y locales. La idea más importante que debe prevalecer es que la reanudación de la práctica del fútbol no debe poner en peligro la salud de las personas ni de la sociedad. Asimismo, si se vuelve a las canchas se hará sobre la base de información sanitaria objetiva para garantizar la seguridad y que no hay riesgo de hacer que aumente la tasa de contagio local de coronavirus.

Cuando se reanude la actividad futbolística *amateur* y de base se hará de forma escalonada: en una primera fase, solo se harán actividades en pequeños grupos y sin contacto, para después pasar a otra fase con grupos mayores. Las indicaciones a nivel local y nacional de cada lugar marcarán el avance por dichas fases, teniendo en cuenta la epidemiología concreta, las estrategias para mitigar riesgos y la capacidad del sistema sanitario. Esto incluye la reanudación de la práctica deportiva infantil con estrictas medidas de distanciamiento físico para quienes no participen en la actividad, como los padres.

Es importante recalcar que todo el fútbol profesional y recreativo debe atender a las indicaciones de las autoridades sanitarias respectivas. Si aumenta la transmisión del virus, es posible que las autoridades locales vuelvan a restringir las actividades. La detección de un posible caso de COVID-19 en los clubes u organizaciones de fútbol *amateur* debe obtener la respuesta sanitaria habitual, que podría incluir poner en cuarentena a todo el equipo o a un gran grupo, junto con las personas de contacto más cercanas, durante un periodo determinado.

A falta de vacuna, deberán tenerse en cuenta las siguientes cuestiones al planificar toda actividad futbolística recreativa:

Higiene personal

Aumentar la frecuencia del lavado de manos con jabón o desinfectante, además de desinfectar habitualmente las zonas y superficies que más se utilizan, tanto en casa como en las zonas recreativas. Evitar tocar superficies de gran contacto como pomos de puertas, paredes o ventanas, etc. No compartir las botellas de agua ni utilizar las mismas botellas en el equipo, y toser o estornudar en el hueco del codo o en un pañuelo (tirarlo en un contenedor sellado). No se debe escupir, ya que la principal vía de

transmisión del virus son las secreciones respiratorias.

No hay consenso entre los países sobre el uso de mascarilla en espacios públicos⁹. Al principio, se recomendaba no usarlas; no obstante, muchas naciones se decantan ahora por instar a llevarlas, sobre todo con el aumento de las existencias^{11,12}. Las mascarillas quirúrgicas pueden prevenir el contagio y la propagación de la enfermedad¹³. Sin embargo, es importante recalcar que, en el mundo, hay escasez de este tipo de mascarillas y su uso no debería perjudicar a las autoridades sanitarias.

Mantener la distancia física

Es más fácil conseguirlo en casa, en el trabajo y en los traslados hasta el lugar donde se realiza la actividad deportiva. Una vez que se hayan relajado las restricciones de movimiento y se permitan las actividades futbolísticas, será importante tener en cuenta este asunto cuando se esté en el terreno de juego. Los ejercicios de entrenamiento también tendrán que adaptarse para mantener la distancia física. Entrenar en grupos reducidos, siguiendo en todo momento las indicaciones de las autoridades locales o nacionales, limitará el riesgo de infección y, en caso de que haya contagio, limitará el número de personas que deban aislarse o someterse a la cuarentena. Se considera que las actividades en exteriores son más seguras, dado que la renovación del aire es constante. Respecto a las instalaciones cerradas, la ventilación facilita la dispersión de las microgotas. Siempre que sea posible, habrá que ventilar bien las zonas comunes. Deberá evitarse el contacto físico, como darse la mano o abrazarse. Asimismo, se desaconseja usar vestuarios y duchas comunales. Debe indicarse a los jugadores que lleguen ya vestidos y se duchen en casa.

Autoexploración

Las autoexploraciones serán importantes para evitar el contagio entre aquellos que no saben que son portadores del virus. Hay que fijarse en si se tiene fiebre (más de 37.5 °C), tos seca, falta de aire, dolor de garganta o malestar general. Estos son síntomas de una posible infección vírica como la COVID-19 y, de padecerlos, la persona debe aislarse de inmediato y contactar con su médico de cabecera.

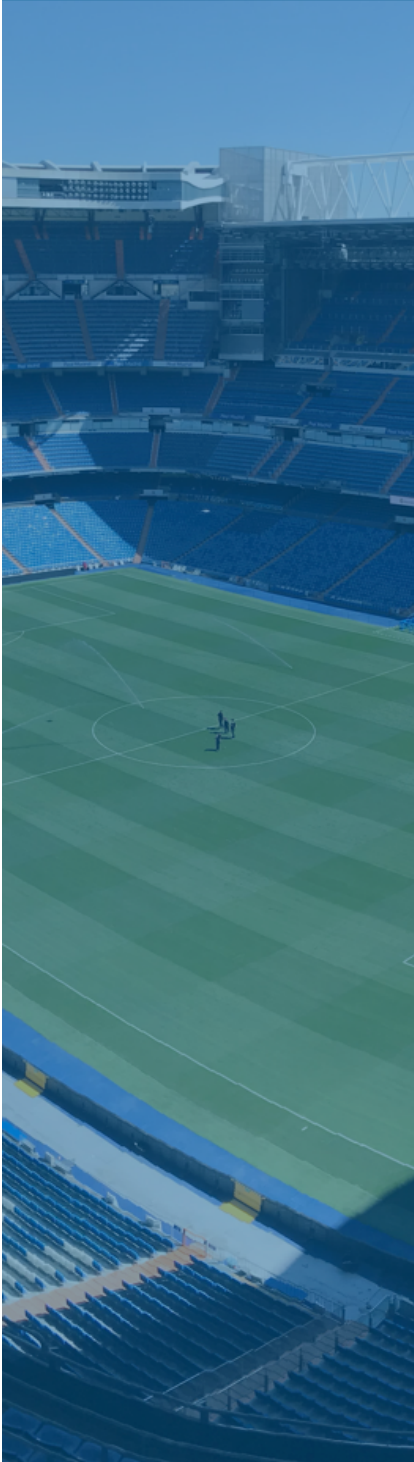
Todos debemos proteger la salud de nuestro país y la de los demás. Ustedes también: sus acciones dirán más que sus palabras, y afectarán a su salud y a la de sus familiares y compañeros de trabajo y de equipo.

Conclusión



Proteger la salud y el bienestar de todas las personas, en todo el mundo, sigue siendo la máxima prioridad de la FIFA. Es importante recalcar que se apliquen las siguientes medidas: extremar la higiene, respetar el distanciamiento físico, llevar un estilo de vida saludable y una alimentación sana, y evitar los desplazamientos no esenciales. Dados los beneficios para la salud, la sociedad y la economía que aporta el fútbol, la planificación de la reanudación de la práctica del balompié, en un entorno seguro, debe comenzar ya. Los organismos rectores del fútbol deben unirse para preparar, con cautela y siguiendo una estrategia, la reanudación de las actividades futbolísticas tras la pandemia. Hasta que no dispongamos de la vacuna de la COVID-19, el entorno del equipo será bastante distinto. Todo aquel que forme parte de un equipo de fútbol o participe en un partido tendrá la responsabilidad de evitar la propagación del coronavirus.

Contacto



La FIFA se compromete plenamente a ayudar a las federaciones miembro y a los grupos de interés del fútbol de todo el mundo en lo que respecta a las consideraciones de carácter médico para la participación en el fútbol en esta época tan particular.

Por ello, la FIFA desea abrir un canal directo para atender todas las preguntas que puedan tener acerca del contenido de este documento y sus efectos en sus actividades diarias.

Contacten con nosotros para abordar cualquier tema de carácter médico a través de la dirección medical@fifa.org o visiten nuestra página web para conocer más acerca de las iniciativas y programas de la FIFA sobre la pandemia de COVID-19: <https://es.fifa.com/what-we-do/covid-19>



Referencias

1. Rothan HA, Byrareddy SN. The epidemiology and pathogenesis of coronavirus disease (COVID-19) outbreak. *J Autoimmun.* 2020;109:102433. doi: 10.1016/j.jaut.2020.102433.
2. Organización Mundial de la Salud. Strategic Preparedness and Response Plan. <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/strategies-plans-and-operations>. Consultado el 21 de abril de 2020.
3. UK government. Coronavirus (COVID-19): what you need to do. <https://www.gov.uk/coronavirus>. Consultado el 14 de abril de 2020.
4. <https://www.dfl.de/en/news/season-continues-on-may-16-bundesliga-and-bundesliga-2-to-start-from-matchday-26/>. 7 de mayo de 2020.
5. Organización Mundial de la Salud. Key planning recommendations for Mass Gatherings in the context of COVID-19: interim guidance. <https://www.who.int/publications-detail/key-planning-recommendations-for-mass-gatherings-in-the-context-of-the-current-covid-19-outbreak>. 19 de marzo de 2020.
6. Organización Mundial de la Salud. Advice for the public. <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>. Consultado el 27 de abril de 2020.
7. General Administration of Customs, People's Republic of China. [Customs pays close attention to port prevention and control measures to deal with the risk of importation of new coronary pneumonia]. <http://www.customs.gov.cn/customs/xwfb34/302425/2875635/index.html>. 7 de abril de 2020.
8. Organización Mundial de la Salud. How to use WHO risk assessment and mitigation checklist for Mass Gatherings in the context of COVID-19. <https://www.who.int/publications-detail/how-to-use-who-risk-assessment-and-mitigation-checklist-for-mass-gatherings-in-the-context-of-covid-19>. 20 de marzo de 2020.
9. Organización Mundial de la Salud. Guidance for the use of the WHO Mass Gatherings Sports: addendum risk assessment tools in the context of COVID-19. <https://www.who.int/who-documents-detail/guidance-for-the-use-of-the-who-mass-gatherings-sports-addendum-risk-assessment-tools-in-the-context-of-covid-19>. 30 de abril de 2020.
10. Organización Mundial de la Salud. Considerations for sports federations/sports event organizers when planning mass gatherings in the context of COVID-19: interim guidance.



Referencias

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/331764>. 14 de abril de 2020.

11. Eirale C, Bisciotti G, Corsini A, et al. Medical recommendations for home-confined footballers' training during the COVID-19 pandemic: from evidence to practical application. *Biol Sport*. 2020; 37(2):203-207.
12. WHO Global Infection Prevention and Control Network. Rational use of personal protective equipment for coronavirus disease (COVID-19) and considerations during severe shortages. 3 de abril de 2020. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331695/WHO-2019-nCov-IPC_PPE_use-2020.3-eng.pdf.
13. Cheng VCC, Wong SC, Chuang VW, So SY, Chen JH. The role of community-wide wearing of face mask for control of coronavirus disease 2019 (COVID-19) epidemic due to SARS-CoV-2. *J Infect*. 2020;(pii):S0163-4453(20)30235-8.

Apéndice: miembros del grupo de trabajo médico de la FIFA sobre la COVID-19

Nombre	Cargo	Organización
Andrew Massey	<i>Director de la Subdivisión de Medicina</i>	FIFA
Alexis Weber	<i>Jefe del Departamento de Medicina y Control de Dopaje</i>	FIFA
Sean Carmody	<i>Médico</i>	<i>Consultor externo de la FIFA</i>
Dexter Seow	<i>Médico</i>	<i>Consultor externo de la FIFA</i>
George Chiampas	<i>Presidente de la Comisión de Medicina</i>	Concacaf
Mark Fulcher	<i>Asesor médico</i>	OFC
Tim Meyer	<i>Presidente de la Comisión de Medicina</i>	UEFA
Oswaldo Pangrazio	<i>Presidente de la Comisión de Medicina y director de la Unidad Antidopaje</i>	CONMEBOL
Gurcharan Singh	<i>Presidente de la Comisión de Medicina</i>	AFC
Yacine Zerguini	<i>Vicepresidente de la Comisión de Medicina</i>	CAF