

REGRESO AL ENTRENAMIENTO EN LOS  
DEPORTES ACUATICOS DURANTE LA  
PANDEMIA DE COVID-19  
EXPERIENCIAS Y PREOCUPACIONES

COMISION DE MEDICINA DEPORTIVA DE LA UANA

SEPTIEMBRE 2020



## OBJETIVOS

- COMPARTIR EXPERIENCIAS ENTRE LOS MIEMBROS EN EL PROCESO DE RETORNO A LOS ENTRENAMIENTOS DURANTE LA PANDEMIA
- DISCUTIR LAS PRINCIPALES PREOCUPACIONES Y LAS PROPUESTAS DE SOLUCIONES DE LA FASE DE RETORNO A ENTRENAMIENTOS
- PREPARARSE PARA LA FASE DE RETORNO A COMPETICIONES (EVENTUALMENTE)

# AGENDA

- Experiencias en el retorno a entrenamientos: Retos y abordajes

Dr. Jim Miller MD/FAAFP/Sports Medicine (USA),  
Miembro de la comisión médica de FINA y UANA

- Mesa redonda: Principales retos en cuanto al retorno al entrenamiento y propuesta de soluciones.

Comisión de medicina deportiva de la UANA

- Mensajes finales y clausura

## MIEMBRO DEL COMITÉ DE MEDICINA DEPORTIVA DE LA UANA

DR. JAMES MILLER  
FAAFP, SPORTS MEDICINE



- Como médico, ha servido como Presidente del comité medico de la USMS, médico del equipo de USA Swimming en las olimpiadas, campeonatos mundiales y eventos de aguas abiertas desde 1996. Ha sido miembro del comité médico de FINA desde 2001 y da conferencias alrededor del mundo sobre los beneficios de deportes Masters, nutrición y lesión de hombro para FINA y el Comité Olímpico Internacional.

## MENSAJES CLAVE DR. MILLER

- Las guías de FINA para regreso al Agua estan disponibles en el sitio web de FINA, e incluye lineamientos en torno a pruebas y recomendaciones especificas de cada deporte.
- “Mantenerse sintonizados diariamente” debe ser la forma de ver la evolución de la pandemia. Una situación cambiante día a día.

## MENSAJES CLAVE DR. MILLER

- Considerar los efectos del desentrenamiento en los atletas al regresar al deporte.
- Evaluaciones psicológicas y nutricionales serían importantes.
- Distanciamiento social y uso de mascarillas funcionan y deben ser usados. El mundo espera por la vacuna, y se debe tener pendiente seguridad y eficacia a corto y largo plazo.

# MESA REDONDA

Dr. Margo Mountjoy (CAN)

Francisco De la Rosa, md (DOM)

Steve Keeler, md (CAN)

James Miller, md (USA)

Juan Carlos Quinceno, md (PAR)

Morgan Luker (TCI)



Comisión de Medicina deportiva

# PRINCIPALES PREOCUPACIONES

(a través de los formularios de registro)

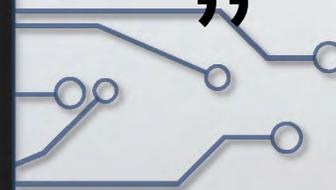
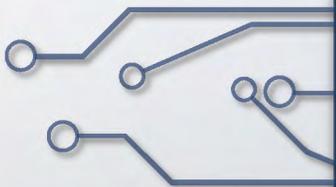
- Evaluación y recomendaciones para los atletas POST-COVID19.
- Protocolos de seguridad y desinfección. Cumplimiento.
- Evaluación de los atletas (pruebas ideales y frecuencia)

“



CONCLUSIONES DE LA  
MESA REDONDA

”



# PRINCIPALES CONCLUSIONES

Evaluación y recomendaciones para atletas  
POST-COVID19.

- La evaluación cardiovascular y respiratoria es importante en la busca de la presencia de miocardiopatías y pericarditis en los atletas posterior a COVID19.
- Estratificar los pacientes que retornan al entrenamiento basado en los que tuvieron síntomas leves, moderados o severos.
- Mantenerse atentos a las publicaciones en torno al riesgo cardiovascular. El electrocardiograma, ecocardiograma y analíticas de laboratorio deben ser consideradas.

# PRINCIPALES CONCLUSIONES

Protocolos de seguridad y desinfección.  
Cumplimiento.

- El agua clorada reduce el riesgo de infección. La preocupación principal está en el contacto antes o después de entrenar. Los complejos cerrados deberían tener cuidado adicional.
- El aislamiento preventivo de atletas luego de un contacto, serían considerados en la medida de la seguridad del entorno en el que están.
- Modelos tipo “burbuja” serían los ideales.

# PRINCIPALES CONCLUSIONES

Pesquisaje de atletas. (pruebas ideales y frecuencia)

- La prueba de elección es la PCR (hisopado nasofaríngeo)
- La frecuencia oscila entre diario a semanal. En otros casos utilizan formularios y hacen pruebas antes de congregaciones.
- No tomar pruebas de seguimiento hasta negativizar podría representar un problema al hacer luego pruebas aleatorias a estos atletas.

A swimmer in a colorful, multi-colored swimsuit is captured mid-dive into a swimming pool. The swimmer's body is arched, with arms extended forward and legs tucked. The pool is marked with yellow lane lines. In the background, a large crowd of spectators is visible in the stands, and the arena's structural beams are visible overhead. A black text box is overlaid on the center of the image.

PREOCUPACIONES SOBRE COMPETICIÓN  
(EVENTOS NACIONALES E  
INTERNACIONALES)

PRÓXIMA REUNIÓN DE ZOOM: RETORNO A COMPETICIÓN...



## MENSAJES CLAVE

- Debemos de promover el trabajo multidisciplinario en cada país.
- COVID-19 ha cambiado la forma en que experimentamos los deportes acuáticos, y requiere de educación medica continúa y revisión de la información.
- El retorno a competición es la próxima fase y deberíamos de comenzar a planificarlo.

Regresaremos  
pronto.

Contacto:

Francisco De la Rosa, MD

Presidente de la Comisión de Medicina Deportiva de la UANA

[medical@uana-aquatics.com](mailto:medical@uana-aquatics.com)