

Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



LS-CS-007. Lineamientos para la realización de deportes, ejercicios y recreación individuales y familiar en espacios públicos habilitados

Versión: 003

segunda edición

Fecha de elaboración: 22-05-2020

Elaborado por:

Ministerio de Salud

Red Nacional de RECAFIS (Red Costarricense de Actividad Física y Salud)

Aprobado por:

Ministerio de Salud- Despacho Ministerial

ÍNDICE

ÍNDICE.....	1
PRÓLOGO.....	1
OBJETIVO Y CAMPO DE APLICACIÓN	3
REFERENCIAS DOCUMENTALES.....	3
Bibliografía.....	3
DEFINICIONES Y TERMINOLOGÍA	3
ABREVIATURAS.....	4
CONTENIDO TÉCNICO / REQUISITOS TÉCNICOS.....	5
OBSERVANCIA	7
ANEXOS.....	8

PRÓLOGO

El Ministerio de Salud es la instancia rectora, según la Ley General de Salud N° 5395, cuya misión es ser la

“Institución que dirige y conduce a los actores sociales para el desarrollo de acciones que protejan y mejoren el estado de salud físico, mental y social de los habitantes, mediante el ejercicio de la rectoría del Sistema Nacional de Salud, con enfoque de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, propiciando un ambiente humano sano y equilibrado, bajo los principios de equidad, ética, eficiencia, calidad, transparencia y respeto a la diversidad”

Este lineamiento ha sido desarrollado en cumplimiento con los criterios técnicos establecidos en las Normativas Jurídicas, las Normas técnicas institucionales y aquellas normativas que se han definido mediante

los Decretos Ejecutivos emitidos por el Poder Ejecutivo en los preparativos y respuesta ante la emergencia por COVID-19.

Este lineamiento LS-CS-007-2020 fue aprobado por Ministerio de Salud en la fecha del 22 de mayo del 2020. El mismo está sujeto a ser actualizada periódicamente con el objeto de que responda en todo momento a las necesidades y exigencias actuales.

A continuación, se mencionan las organizaciones que colaboraron en la elaboración de este lineamiento:

Participantes	Organización
Arelis Araya Jiménez	Ministerio de Salud
Margarita Claramunt Garro	Ministerio de Salud
Cindy Valverde Manzanares	Ministerio de Salud
César Gamboa Peñaranda	Ministerio de Salud
Inés Revuelta Sánchez	Universidad Nacional
Hannia Quirós Quirós	Ministerio de Educación Pública
Ricardo Gómez Solís	Caja Costarricense de Seguro Social

1. OBJETIVO Y CAMPO DE APLICACIÓN

El objetivo de estos lineamientos es regular la práctica de deportes y ejercicios individuales y actividades recreativas familiares en el marco de la atención por la alerta nacional debido al COVID 19, con el fin de favorecer las medidas de prevención y mitigación ante el COVID-19.

La aplicación de estas medidas es de acatamiento obligatorio, en todo el territorio nacional, como parte de las acciones preventivas y de mitigación dictadas por el Ministerio de Salud para la atención de la alerta por COVID-19.

Estos lineamientos se revisarán de forma periódica y se publicará la versión vigente en la página web del Ministerio de Salud:

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1532-lineamientos-nacionales-para-la-vigilancia-de-la-infeccion-por-coronavirus-2019-ncov>

2. REFERENCIAS DOCUMENTALES

2.1 Bibliografía

Organización Mundial de la Salud. 27 de marzo de 2020. **Manténgase activo durante la pandemia..** Recuperado en: <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>

3. DEFINICIONES Y TERMINOLOGÍA

Coronavirus (CoV): son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el que ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV). El coronavirus nuevo es un virus que no había sido identificado previamente en humanos.

Es importante tener en cuenta que existen otros cuatro coronavirus humanos endémicos a nivel global: HCoV-229E, HCoV-NL63, HCoV-HKU1 y HCoV-OC43. Estos coronavirus son diferentes al nuevo coronavirus llamado SARS-CoV-2 que produce la enfermedad llamada COVID-19.

Ejercicio Físico: Subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. El ejercicio físico tiene una clara intencionalidad y sistematicidad que genera una diversidad de adaptaciones a nivel muscular, óseo, metabólico, respiratorio y cardiovascular, mejorando de esta manera el estado de salud de las personas.

Ejercicio en modalidad individual: para efectos del presente lineamiento comprenderán actividades individuales como trotar, correr, andar en bicicleta, caminar y otros, en espacios públicos habilitados a la fecha.

Deportes en modalidad individual sin contacto físico: son disciplinas deportivas en las cuales se permite el entrenamiento o la competencia sin necesidad de contacto físico entre personas. Para efectos del presente lineamiento comprenderán: ciclismo, atletismo, tenis individual y otros en espacios públicos habilitados a la fecha, que se practiquen sin contacto físico o cercanía de más de 1, 8 metros de distancia.

Deportes con contacto físico: una disciplina deportiva que por su naturaleza implica contacto físico entre los participantes de la misma, ya sean adversarios o compañeros. En esta categoría se incluyen fútbol, basketball, voleibol, equipos de gimnasia, jiu jitsu, entre otros. La cuál no se encuentra permitida en este momento por prevención de contactos ante COVID-19.

Recreación familiar en espacios públicos habilitados a la fecha: para efectos de este lineamiento comprenderán actividades que realice el núcleo familiar como trotar, correr, bicicleta, caminar y otros.

4. ABREVIATURAS

- Ministerio de Salud (MS)
- Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS)
- Enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19)
- Red Nacional de actividad Física (RECAFIS)

5. CONTENIDO TÉCNICO / REQUISITOS TÉCNICOS

Recomendaciones generales de acciones diarias para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias:

- Utilizar los lineamientos del Ministerio de Salud, según corresponda. Los mismos se pueden obtener en la página Web del Ministerio de Salud: www.ministeriosalud.go.cr
- Atender las medidas y recomendaciones vigentes provenientes de los medios oficiales (Comisión Nacional de Emergencias, Ministerio de Salud, Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS).
- Mantener las condiciones e insumos necesarios que permitan cumplir con las medidas de higiene y desinfección indicadas por el Ministerio de Salud, (toallas desechables, alcohol en gel, etc.).
- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas o con objetos en vía pública que podrían estar contaminados. Es importante tener distancia entre los transeúntes de 1.8 metros.
- Quédese en casa cuando presente síntomas (fiebre, tos, congestión nasal, dolor de garganta) relacionados con esta enfermedad.
- Cúbrase la boca cuando tose o estornude, como parte del protocolo de tos y estornudo. (Ver anexos)
- Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia con un desinfectante, con alcohol o paño de limpieza doméstico. (ver anexos)
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño; antes de comer; y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol de un grado de al menos 70°.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.

- **No realice ejercicio físico si tiene fiebre, tos o dificultad para respirar.**
- Lávese las manos con agua y jabón antes de salir, cuando llegue a su destino y en cuanto vuelva a casa. Si no puede lavarse las manos con agua y jabón, utilice un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Si sale a un espacio público abierto para caminar, correr o hacer ejercicio, respete siempre el distanciamiento físico de 1,8 metros entre usted y otras personas con las que no convive.
- **Si no practica regularmente una actividad física, empiece lentamente con actividades de baja intensidad**, como caminar y ejercicios de bajo impacto. Empiece con actividades más cortas, de cinco a 10 minutos, y aumente gradualmente hasta 30 minutos o más en unas pocas semanas. Si no está acostumbrado, es mejor y más saludable realizar la actividad física durante menos tiempo, pero más frecuentemente que intentar hacerlo mucho tiempo.
- **Elija una actividad adecuada para reducir el riesgo de lesiones** y disfrutar mientras la práctica. Elija la intensidad adecuada según su estado de salud y su nivel de aptitud física. Una actividad física de intensidad ligera o moderada implica poder respirar cómodamente y mantener una conversación.
- Evite tocar superficies que otras personas suelen tocar con frecuencia.
- Al regresar a su casa, cambie o retire del todo su calzado para evitar contaminación.

5.1 Deportes en modalidad individual en espacios públicos habilitados a la fecha.

- Si va a practicar deportes como ciclismo, atletismo, tenis individual, y otros en espacios públicos habilitados a la fecha, mantenga una distancia mínima de 1,8 entre usted y otras personas. Se recomienda no caminar o correr detrás o frente a alguien, sino en diagonal o al lado manteniendo el distanciamiento mínimo indicado.
- En el caso de ciclismo y tenis, desinfecte la bicicleta y accesorios (casco, cinta reflectiva, raqueta, etc.), que utiliza antes y después de su uso.
- La práctica de deportes en modalidad individual deberá ser realizada sin acompañantes que no practiquen dicha actividad.
- No salir en grupos mayores de 3 personas, incluyendo en el ciclismo, siguiendo la Ley de Tránsito vigente.
- Evite tocar superficies cuando se encuentre en espacios abiertos.

5.2 Ejercicio en modalidad individual y recreación familiar en espacios públicos habilitados a la fecha

- Si va a practicar ejercicio como correr, trotar, andar en bicicleta, caminar y otros en espacios públicos habilitados a la fecha, mantenga una distancia mínima de 1,8 entre usted y otras personas. Se recomienda no caminar o correr detrás o frente a alguien, sino en diagonal o al lado manteniendo el distanciamiento mínimo indicado.
- Si va a practicar andar en bicicleta, desinfecte la bicicleta y accesorios (casco, cinta reflectiva) que utiliza antes y después de su uso.
- No salir a practicar ejercicio en grupos mayores de 3 personas y mantenga una distancia mínima de 1,8 metros entre usted y otras personas que no convivan bajo el mismo techo, incluyendo cuando ande en bicicleta, siguiendo la Ley de Tránsito vigente.
- Si sale con niños, cuide que sigan las indicaciones de prevención expuestas previamente.
- Evite tocar superficies cuando se encuentre en espacios abiertos.

5.3. Permanencia en playas

- Rotular las playas con las indicaciones de prevención correspondientes que se encuentren vigentes a la fecha.
- Se debe cumplir el horario vigente establecido por el Ministerio de Salud.
- No se permiten aglomeraciones tanto dentro como fuera del agua.
- Se debe mantener el distanciamiento de al menos 1,8 metros entre grupos de personas que no conviven bajo el mismo techo.
- Se permite el ejercicio en solitario o manteniendo un distanciamiento de 1,8 metros, tanto dentro como fuera del agua.
- No se permiten deportes que impliquen contacto o cercanía física, ni que involucren el contacto con un objeto por más de una persona (volleyball, fútbol, frisbee, etc)
- No se permite el uso de asientos, bancas o mesas públicas de la playa.
- No se permiten fogatas, asados, picnics o similares.

6. OBSERVANCIA

Instancia que ejerce control -regulación sobre este lineamiento	Medios de Verificación / Evidencia

Ministerio de Salud	Órdenes Sanitarias
Ministerio de Seguridad Pública	Actas correspondientes

ANEXOS

Anexo1: Protocolo de lavado de manos, estornudo y tos, otras formas de saludar, no tocarse la cara y población en riesgo.

¿Cómo lavarse las manos?

 DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES



- 1** Humedezca las manos con agua y cierre el tubo
- 2** Aplique suficiente jabón
- 3** Frote sus manos palma con palma
- 4** Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa
- 5** Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados
- 6** Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos
- 7** Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frote con movimiento de rotación y viceversa
- 8** Frote circularmente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa
- 9** Enjuague abundantemente con agua
- 10** Sacuda muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable
- 11** Use la toalla para cerrar la llave



Ministerio de **Salud**

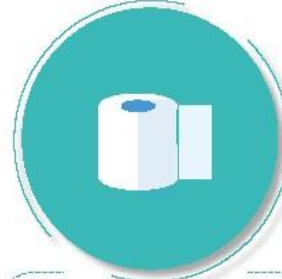
¿Cuándo hay que lavarse las manos?



Antes de tocarse la cara



Antes de preparar y comer los alimentos



Después de ir al baño



Antes y después de cambiar pañales



Después de toser o estornudar



Después de visitar o atender una persona enferma



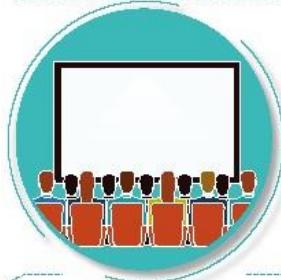
Después de tirar la basura



Después de utilizar el transporte público



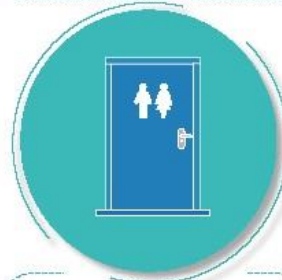
Después de estar con mascotas



Luego de estar en zonas públicas



Después de tocar dinero o llaves



Después de tocar pasamanos o manijas de puertas



Forma correcta de toser y estornudar



Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



CUBRA SU BOCA Y NARIZ
CON LA PARTE SUPERIOR DEL
BRAZO, HACIENDO UN SELLO
PARA EVITAR SALIDA
DE GOTITAS DE SALIVA



O CÚBRASE
CON UN PAÑUELO
DESECHABLE



DEPOSITE EL PAÑUELO
EN EL BASURERO,
NO LO LANCE
AL MEDIO AMBIENTE



NUNCA SE TOQUE LA CARA
SI NO SE HA LAVADO
LAS MANOS
CON AGUA Y JABÓN

¡DETENGA EL CONTAGIO!

Hay otras formas de saludar no lo hagas de mano, beso o abrazo



CON EL PIE



JUNTANDO LAS
MANOS



AGITANDO LAS
MANOS



CON EL PUÑO DE LEJOS



CON ELCODO



Ministerio
de **Salud**
Costa Rica



NO
se toque la cara
si no se ha
lavado las manos