

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO EN ESPACIOS SEGUROS

DE ACUERDO A MEDIDAS SANITARIAS
RECOMENDADAS POR ORGANISMOS INTERNACIONALES
COVID-19

OBJETO	2
ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO FÍSICO E INGRESO DEL PÚBLICO	3
PÚBLICO	4
Inscripción	4
Ingreso	4
Vestuarios	5
Pago	5
Indumentaria	5
Espacios Comunes	6
Restaurante/Bar	6
DEL PERSONAL	7
Medidas de higiene	7
Aislamiento	7
Pautas específicas de trabajo	8
Pautas para evitar la propagación de COVID-19	9
Cómo proceder ante una sospecha de COVID-19	9
Lugar de trabajo	10
Encargado de	11
Distanciamiento social	11
Recomendación para el desplazamiento desde y hasta el lugar de trabajo	12
Actuación ante un caso positivo de COVID-19	12
Personal con “contacto estrecho” con “casos sospechosos” de COVID-19	13
Empleados que pertenecen a grupos de riesgo	14
Colocación y retiro de los EPP	14
Manipulación de Residuos	15
Recursos necesarios	15
PROPIETARIOS	16
CONSIDERACIONES FINALES	16
ANEXO 1 - Cuestionario de seguridad	17
ANEXO 2 - Protocolo de limpieza y desinfección	18
ANEXO 3 - Material de referencia	24

OBJETO

Promover la reapertura de los establecimientos dedicados a la actividad física y salud, respetando las normas de bioseguridad necesarias dentro del contexto de emergencia sanitaria por COVID-19 que atravesamos, promoviendo además, la recuperación económica de nuestro sector que impacta considerablemente en una gran masa de trabajadores y en actividades que se relacionan con la nuestra. Como así también fomentar el deporte y el ejercicio físico como un cimiento de la salud en la sociedad de la que somos parte y necesita de nuestro servicio.

Los complejos deportivos actúan como centros de salud preventiva y se convierten en aliados de la salud pública. Contribuyen a la prevención de los factores de riesgo de esta pandemia; las enfermedades crónicas no transmisibles. De acuerdo con los lineamientos de la Organización Mundial de la Salud, las principales consecuencias del sedentarismo en la morbilidad son: la obesidad, la hipertensión, la diabetes y la depresión. Los beneficios de la actividad física para la salud biológica se observan en el control de peso corporal, una mejor tolerancia a la glucosa, la densidad mineral ósea, el perfil de colesterol, reduciendo la presión arterial. Asimismo, la actividad física ofrece beneficios psicosociales como el bienestar y la agilidad mental, la reducción de la sensación de soledad, el estrés, la ansiedad, la depresión, la reducción de la violencia y el consumo de estupefacientes.

OBJETIVO

El presente apartado busca presentar las buenas prácticas y las medidas de Seguridad e Higiene para garantizar el bienestar de todas las personas que accedan a los predios deportivos durante la pandemia de COVID-19.

META

Normalizar el escenario actual de trabajo, utilizando este protocolo, con las modificaciones que sean necesarias a fin de restablecer todas las actividades comerciales de la ciudad durante la pandemia de COVID-19.

ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO FÍSICO E INGRESO DEL PÚBLICO

- a. Se estipulará un ingreso limitado del público según la cantidad de canchas que posea el complejo. No se permitirá el ingreso de espectadores a los partidos excepto que los que vengan a jugar sean menores de edad y estén acompañados de uno de sus padres o tutor responsable.
- b. Se dispondrán “estaciones” de limpieza de manos, exigiendo a todas las personas que ingresen el correspondiente lavado con agua y jabón como mínimo durante cuarenta segundos (palma, dorso, muñeca, dedos y entre ellos).
- c. De no contar con dicha “estación” Se proporcionará a los clientes alcohol en gel y otros elementos de desinfección como rociadores con mezcla 70/30 alcohol o productos antibacteriales para la correcta desinfección de cada cliente.
- d. Se sumará gráfica con los cuidados que deben tener constantemente para el cuidado de la higiene, ej.: Consejos generales de prevención como toser y estornudar sobre el pliegue del codo, o mantenerse con la distancia social, etc.
- e. Cada comercio presentará la actividad a desarrollar ya que hay diferentes servicios de actividad que requerirán medidas exclusivas que los atañen en forma particular y evaluarán las autoridades el permiso o no de desarrollarlas.
- f. No se permitirá el ingreso de personas de más de 65 años.
- g. Los horarios de comienzo y finalización serán estrictos. Se exigirá puntualidad para evitar esperas y aglomeración de personas.
- h. Se estipulará un tiempo de 10 minutos entre cada partido en la misma cancha para evitar que las personas que finalizaron un partido y los que llegan a jugar se crucen en el complejo.
- i. En ese tiempo también se desinfectará los postes, arcos y pelotas después de cada partido.
- j. El comienzo de cada partido será escalonado, para evitar que el ingreso y finalización de cada partido sea en simultáneo y por consiguiente la aglomeración de personas. En el caso de que 2 partidos se jueguen en un mismo horario (por la cantidad de canchas) se buscará que se respete el distanciamiento social y se juegue en canchas distantes. **Ej:** cancha nro. 1 comienza a las 9; cancha nro. 2 a las 9.10; cancha nro. 3 a las 9.20.

Cancha 1	Cancha 2	Cancha 3
17:00	17:10	17:20
18:10	18:20	18:30
19:20	19:30	19:40
20:30	20:40	20:50
21:40	21:50	22:00
22:50	23:00	23:10

PÚBLICO

Inscripción

- a. Al presentarse a jugar, todos los jugadores deberán inscribirse al partido mediante el siguiente proceso:
 - Completar datos personales: Nombre y apellido, teléfono, email, dirección, DNI y suministrar datos de un referido a contactar en caso que fuere necesario
 - Leer detenidamente el protocolo a cumplir durante su estadía en el predio, que también estará visible en el complejo, tanto a la entrada como en la mesa de atención.
 - Aceptar/firmar declaración jurada en la que se exponga que no estuvieron en contacto con afectados por el COVID-19, que no presentan síntomas característicos (**fiebre**) y que cumplirán con las medidas estipuladas por el predio, exonerando al complejo de cualquier responsabilidad (directa o indirecta) con respecto al contagio de la enfermedad COVID-19.

En la medida de lo posible, se realizará a través de medios digitales para evitar aglomeración de personas en el predio, caso contrario se dispondrá de las DDJJ impresas para que se firmen antes de cada partido.

Ingreso

- b. Será obligatorio el uso de tapaboca al ingresar al predio y durante su estadía para todos los clientes. Sólo podrán quitárselo dentro de la cancha.
- c. Ingreso Autos/Estacionamiento: En caso que el predio cuente con estacionamiento, se habilitará el ingreso al predio a través del mismo. Buscando

PROTOCOLO SEGURIDAD COMPLEJOS DEPORTIVOS

principalmente que los jugadores permanezcan en sus vehículos hasta que se retiren los jugadores del turno anterior y se desinfecte la cancha.

- d. En la medida de lo posible se diferenciará el ingreso y la salida de personas, por caminos y/o puertas diferentes

Vestuarios

- e. Solicitaremos que se use solo el baño del establecimiento para el lavado de manos, pues es algo fácil de programar. Para ello se proveerá a los mismos de jabón, toallas descartables o secador de manos de aire. Las puertas de los baños permanecerán abiertas en su totalidad para evitar el contacto. Se solicitará que cada persona lleve su gel de alcohol personal, más allá de que haya a disposición en los locales. No se habilitarán las duchas, y se buscará reducir el uso de los vestuarios.
- f. El límite máximo de personas dentro de cada vestuario será respetando la distancia de 1,5 metros, uno del otro.
- g. Los vestuarios se higienizarán mientras se desarrollan los turnos. Se limpiará con agua y lavandina o *solución diluida de alcohol. (Alcohol 70% – Agua 30%)* en los picaportes y superficies de uso/contacto más frecuente.
- h. Al comienzo de cada jornada se realizará una limpieza profunda de los baños y vestuarios. Todas las superficies de contacto frecuente, como los inodoros, pisos, y paredes.

Indumentaria

- i. Los jugadores deberán venir ya cambiados para jugar, evitando así el uso de vestuarios.
- j. El complejo no dispondrá de juegos de pecheras de entrenamiento para sus clientes para evitar un posible contagio entre quienes concurren a diferentes turnos.

Espacios comunes

- k. Para los lugares comunes, baños, vestuarios, etc. buscaremos evitar su uso lo más posible implementando diferentes medidas (cambiarse en casa, puntualidad de turnos, etc.).
- l. Se limpiarán las zonas comunes con agua y lavandina, en la concentración que se indique en el envase, por ejemplo: *10 cm³ equivalente a 2 tapitas de lavandina por 1 lt de agua*; o solución diluida de alcohol. (Alcohol 70% – Agua 30%). Antes de ingresar al trabajo, las oficinas deben haber sido limpiadas a la mañana temprano, o la noche anterior.

- m. Se adoptarán las medidas necesarias para la ventilación diaria y recurrente de espacios comunes.
- n. Aquellos espacios comunes que no cuenten con la posibilidad de cumplir con la ventilación necesaria, ya sea ventilación natural o mecánica forzada, serán restringidos en su uso.

Restaurante / Bar

- o. Se venderán bebidas y snacks al paso. La permanencia será solo de tránsito para hidratación.
- p. La capacidad del bar/restaurante como así de los quinchos será reducida en un 50% de su ocupación total.
- q. Las mesas serán solamente usadas con reserva previa, como máximo 4 (cuatro) personas tomado las medidas de distancia correspondiente, estarán ubicadas 2 metros de distancia una mesa de la otra.
- r. No podrán quedarse a comer si no cuentan con reserva previa.
- s. La capacidad máxima de personas en cada salón será de 1 cada 2 mts².

DEL PERSONAL

Medidas de higiene

- a. El personal de los predios utilizará tapabocas y guantes descartables.
- b. Llevarán una muda de ropa o su uniforme y se cambiarán en los comercios evitando así contacto del exterior.
- c. El personal deberá lavarse las manos cada 30 minutos obligatorio y verificado con agua y jabón, como mínimo durante cuarenta segundos (palma, dorso, muñeca, dedos y entre ellos).
- d. Se tomará la temperatura de todo el personal antes de su ingreso todos los días. Se prohibirá el ingreso a quienes registren una temperatura superior a 37,5°. En caso que el trabajador al momento de su ingreso supere la mencionada temperatura y asimismo manifieste síntomas compatibles con COVID-19 ("caso sospechoso"), se apartará al trabajador de los lugares comunes y deberá contactarse en forma inmediata con el sistema de salud.

PROTOCOLO SEGURIDAD COMPLEJOS DEPORTIVOS

- e. Todos los trabajadores que ingresen al establecimiento, al llegar al mismo, deberán limpiar la suela del calzado en felpudo o trapo de piso embebido en solución desinfectante (lavandina u otras).
- f. Toda los trabajadores que ingresen al establecimiento, en caso de no contar con baños y/o lavatorios y/o estaciones de lavado en el acceso, deberán realizar limpieza de las manos en seco (gel o soluciones alcohólicas) al llegar al mismo.
- g. El empleador deberá disponer en los accesos al establecimiento felpudo o trapo de piso embebido en solución desinfectante, gel o soluciones alcohólicas, solución desinfectante y toallas de papel.
- h. Se recomienda que toda persona que ingrese al establecimiento, al llegar al mismo, realice limpieza del celular y llaves con toallas de papel y solución desinfectante.
- i. Los trabajadores, en la medida de lo posible, deberá desinfectar la silla y escritorio, al comienzo de cada turno.

Aislamiento

- j. Los empleados que tienen síntomas (fiebre, tos o falta de aire, dolores musculares) durante la jornada laboral deberán notificar a su supervisor, dirigirse a sala de aislamiento y luego comunicarse con las líneas habilitadas por el Estado para recibir las consultas por síntomas y seguir las instrucciones. Quedarse en su casa hasta el alta médica y que se cumplan los criterios para interrumpir el aislamiento en el hogar.
- k. Los empleados que tienen síntomas (fiebre, tos o falta de aire, dolores musculares) en sus casas deben notificar a su supervisor y luego comunicarse con las líneas habilitadas por el Estado para recibir las consultas por síntomas y seguir las instrucciones. Quedarse en su casa hasta el alta médica y que se cumplan los criterios para interrumpir el aislamiento en el hogar.
- l. Los empleados sanos pero que tienen un familiar enfermo en su casa con COVID-19 deben notificar al supervisor y mantener aislamiento en los términos determinados por la autoridad de salud.
- m. Si se confirma que un empleado tiene una infección por COVID-19, los empleadores deben informar a los compañeros de trabajo sobre su posible exposición al COVID-19 en el lugar de trabajo y promover el aislamiento de las personas expuestas o las medidas que la autoridad de salud indique.
- n. Los empleados que hayan viajado a zonas de alta incidencia del COVID-19 deben guardar 14 días de cuarentena antes de reintegrarse al trabajo.

Pautas específicas de trabajo

- o. Control de síntomas vinculados al COVID-19 diariamente:
 - Toma de temperatura diaria al momento de abordar el transporte de la empresa o a la entrada y salida del trabajo.
 - Observación de signos de tos o dificultades para respirar.
 - Quienes muestran fiebre (igual o más de 38° C), tos o dificultad para respirar al comienzo de la jornada laboral o que se enfermen durante el día, deben separarse inmediatamente de otros empleados y proceder a su derivación a la unidad de salud que corresponda.

- p. Todos los trabajadores recibirán información actualizada sobre profilaxis, prevención de la transmisión para COVID-19 y el plan de acción ante contagio o sospechas de contagio.

- q. Los trabajadores deberán participar de charlas -en lo posible virtuales y en caso no de no ser posible, presenciales- sin perjuicio de que la comunicación sea reforzada con carteles, folletos y cualquier otra vía audiovisual. Las charlas deben ser brindadas por personas con suficiente conocimiento en la materia como para poder responder a las consultas de los trabajadores participantes. Al finalizar la actividad, todos los trabajadores deben conocer y comprender cómo protegerse y proteger a sus compañeros y cómo reconocer los síntomas y actuar ante la sospecha de contagio.

- r. El empleador dará aviso a la ART del personal que cumple sus funciones con normalidad desde el/los establecimiento/s, aquellos que lo hacen desde sus hogares y quienes no concurren por diferentes motivos

- s. Toda persona que se encuentre en el establecimiento deberá contemplar las medidas de distancia para la entrega de productos y/o la recepción de materiales y/o documentación con los clientes, proveedores y/o terceros ajenos al mismo

Prácticas para evitar la propagación de COVID-19

- t. Se difundirá la información actualizada sobre las mejores prácticas reconocidas para evitar la propagación de COVID-19 difundidas por la OMS y la autoridad sanitaria, evitando información que no provenga de estas fuentes:
 - Lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón durante al menos 20 segundos. Usar desinfectante para manos con solución diluida de alcohol al 70%, o agua y jabón disponibles.
 - Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca con las manos sin lavar (se recomienda utilizar la mano menos hábil para abrir puertas o ventanas).
 - Cubrirse la boca y la nariz con un pañuelo cuando tosa o estornude o use la parte interna del codo.
 - Tirar los pañuelos usados a la basura e inmediatamente lavarse las manos con agua y jabón durante al menos 20 segundos
 - Evitar contacto social, tal como saludar con apretón de manos y otros.

- Evitar compartir mates, vasos, tazas, utensilios, etc.
 - Evitar el uso de teléfonos, escritorios, oficinas u otras herramientas y equipos de trabajo de otros empleados, cuando sea posible. Si es necesario, limpiarlos y desinfectarlos antes y después de usarlos.
 - Cada trabajador debe mantener limpia rutinariamente todas las superficies que toca con frecuencia en su espacio de trabajo como escritorio, teclados, teléfonos, biromes, silla, etc. con toallitas desinfectantes o solución diluida de lavandina (10 cm³ equivalente a 2 tapitas de lavandina por 1 lt de agua), o solución diluida de alcohol (Alcohol 70% – Agua 30%). Reponer esta solución diariamente.
 - Practicar el distanciamiento social evitando encuentros y manteniendo la distancia de 2 metros de los demás cuando sea posible.
 - De no ser posible este distanciamiento social, se deberán utilizar los EPP correspondientes (antiparras, /tapa boca/ protector visual, guantes descartables).
- u. Deberán desinfectar sus manos continuamente antes y después de manipular dinero en efectivo o tarjetas de crédito/débito.

Cómo proceder ante una sospecha de COVID-19

- v. Cuando se detecte la presencia de signos y/o síntomas en un cliente o dentro del personal de trabajo, se deberán seguir los siguientes pasos:
- Aislar la persona
 - Entregarle un tapa boca e instruirlo para que se lo coloque
 - Todo el personal que lo asista usará tapaboca, lentes y guantes.
 - Evitar contactos personales con otros trabajadores.
 - Informar a su responsable directo
 - Deberá identificar a las personas con las que tuvo contacto.
 - Se procederá a la desinfección del sector donde dicha persona estuvo en contacto.
 - Comunicarse con números de teléfonos indicados en cada jurisdicción para seguir los protocolos del Ministerio de Salud de Nación.
 - Colaborar con las indicaciones del personal médico respecto al traslado a centro de salud o donde se determine.
 - Tomar las medidas preventivas para el personal que detectó los síntomas o estuvo en contacto de acuerdo con los lineamientos que disponga la autoridad sanitaria.

Lugar de trabajo

PROTOCOLO SEGURIDAD COMPLEJOS DEPORTIVOS

- w. En la medida de lo posible se aumentará espacio físico entre los empleados en el lugar de trabajo.
- x. En la medida de lo posible se aumentará espacio físico entre empleados y clientes
- y. Se considerará minimizar el contacto entre empleados y rediseñar los espacios laborales que permitan mantener una distancia de 2 metros de otros trabajadores, clientes y visitantes.
- z. En caso de que las tareas realizadas no permitan guardar la distancia recomendada, se implementarán barreras de contención entre cada puesto de trabajo.
- aa. Se proporcionará jabón y agua en el lugar de trabajo. Si no hay agua y jabón disponibles, usaremos desinfectante para manos a base de alcohol que contenga al menos 60% de alcohol. Si las manos están visiblemente sucias, se debe elegir agua y jabón en lugar de desinfectante para manos. No aseguraremos de mantener los suministros adecuados.
- bb. Se colocará desinfectantes para manos en múltiples lugares para fomentar la higiene de manos.
- cc. Se colocarán carteles con identificación de los teléfonos y datos de contacto para comunicarse a la empresa y a los centros de salud en caso de síntomas de la enfermedad: fiebre, tos, dolor de garganta, dificultades para respirar, dolores musculares.
- dd. Se limpiarán las zonas de trabajo común con agua y lavandina en la concentración que se indica en el envase, por ejemplo: *10 cm³ equivalente a 2 tapitas de lavandina por 1 lt de agua*; o solución diluida de alcohol. (Alcohol 70% – Agua 30%). Repondremos esta solución diariamente. Antes de ingresar al trabajo, las oficinas deben haber sido limpiadas a la mañana temprano, o la noche anterior.
- ee. Se realizará limpieza y desinfección cada 2 horas de las superficies de alto contacto.
- ff. Se realizará la ventilación de los ambientes cerrados, sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas con regularidad. De ser posible, se mantendrán todas las ventanas abiertas para la ventilación de los espacios; caso contrario, se procederá a ventilar periódicamente, con la mayor frecuencia posible.
- gg. En ambientes con aire acondicionado se deberá mantener un eficiente funcionamiento del sistema de ventilación, para favorecer la renovación constante del aire.
- hh. Aquellos espacios comunes que no cuenten con la posibilidad de cumplir con la ventilación necesaria, ya sea ventilación natural o mecánica forzada, serán restringidos en su uso.

PROTOCOLO SEGURIDAD COMPLEJOS DEPORTIVOS

- ii. Asimismo, se proporcionará alcohol en gel y/o alcohol al 70% en baños y oficinas a fin de asegurar la higiene permanente del personal.
- jj. Se proporcionará a aquellas personas abocadas a la atención al público alcohol en gel de uso individual.
- kk. Los establecimientos contarán con la provisión de agua potable en cantidades suficientes para garantizar la higiene y desinfección tanto del trabajador como del ambiente de trabajo

Encargado de

- ll. Serán responsables directos de la ejecución de las normas o pautas establecidas, y actores necesarios para llevar adelante las tareas de desinfección de los puntos críticos, siendo una de sus principales tareas la esterilización de los mismos.
- mm. Tendrán que detectar posibles fallas y tomar las medidas establecidas.
- nn. Cuidarán el cumplimiento de las medidas observadas. Serán responsables de llegar al establecimiento en las condiciones de higiene referidas.
- oo. Controlarán el cumplimiento de las medidas estipuladas por parte de los clientes

Distanciamiento social

- pp. Si fuera necesario se reducirá el tiempo de trabajo en función a las horas de apertura y será rotativo en función del personal y actividades de cada complejo siempre respetando las medidas de distanciamiento personal.
- qq. Evitarán el contacto directo del personal del local y el público.
- rr. No se contabilizarán como personas distintas del público y se limitarán a 2-3 según las variantes de los espacios en mts².

Recomendaciones para desplazamiento hacia y desde el lugar de trabajo

- ss. Ante la presencia de fiebre y síntomas respiratorios (tos, dolor de garganta, resfrío), no concurrir a su lugar de trabajo, contáctese en forma inmediata con el sistema de salud.
- tt. En viajes cortos intentar caminar o utilizar bicicleta, para permitir más espacio a quienes no tienen otra alternativa de traslado.

- uu. Si es posible, desplazarse en vehículo particular y mantenerlo ventilado para garantizar la higiene y desinfección del interior del mismo.
- vv. Respetar las distancias mínimas recomendadas.
- ww. En caso de utilizar transporte público, deberá usar elementos de protección que cubren nariz, boca y mentón (tapa boca).
- xx. Desplazarse provisto de un gel o solución alcohólica.
- yy. Evitar aglomeraciones en los puntos de acceso al transporte que se vaya a utilizar.

Actuación ante un caso positivo de COVID-19

zz. En caso de confirmarse un caso positivo de COVID-19 de un/a trabajador/a (que podemos denominar "Positivo") que forme parte de alguno de estos grupos de trabajo, el empleador cumplimentará inmediatamente las siguientes acciones para garantizar la salud de las/los trabajadoras/es y permitir la continuidad de la actividad del área a la mayor brevedad posible:

aaa. Etapa 1:

- Se deberá dar aviso inmediato y formal a las autoridades sanitarias competentes de la jurisdicción.
- Se deberá colaborar en todo momento con las autoridades sanitarias competentes del Municipio para el seguimiento epidemiológico del caso.
- Se aislará inmediatamente a las/los trabajadoras/es que formaron parte del grupo de trabajo en el que participó el/la trabajador/a Positivo, de acuerdo a las recomendaciones e instrucciones que imparta la autoridad sanitaria competente del Municipio.
- Se seguirán las indicaciones de limpieza y desinfección emanadas de la autoridad sanitaria, que podrán incluir la ejecución de un procedimiento especial e integral de limpieza y desinfección total de la línea que permita reiniciar la producción en el menor plazo posible y la limpieza y desinfección de las superficies con las que ha estado en contacto el/la trabajador/a Positivo. La limpieza y desinfección se realizará con un desinfectante incluido en la política de limpieza y desinfección de la autoridad sanitaria o con una solución de hipoclorito sódico que contenga 1000 ppm de cloro activo (dilución 1:50 de lavandina con concentración 40-50 gr/litro preparada recientemente).
- El personal de limpieza utilizará equipo de protección individual adecuado para la prevención de infección por microorganismos transmitidos por gotas y por contacto que incluya: camisolín, tapa boca, guantes y protección ocular.
- Si el contagio tuvo lugar en el ámbito laboral, deberá denunciarse ante la ART el infortunio laboral, acompañándose el diagnóstico confirmado emitido por entidad debidamente autorizada, a fin que

el/la trabajador/a damnificado/a reciba, en forma inmediata, las prestaciones previstas en la Ley N° 24.557 y sus normas modificatorias y complementarias.

bbb. Etapa 2:

- Sí y solo sí la autoridad sanitaria lo habilita, y una vez comprobada y acreditada la finalización del procedimiento de limpieza y desinfección total del área mencionada en el punto d. de la Etapa 1, el empleador podrá convocar a los restantes grupos de trabajo que deberán presentarse a trabajar en los horarios ya acordados.
- La empresa, antes del inicio de las tareas, deberá informar a las/los trabajadoras/es las acciones realizadas para transmitir tranquilidad y serenidad en sus puestos de trabajo.
- El empleador dispondrá de un equipo de contingencia adecuado para dar continuidad a las tareas correspondientes al grupo de trabajadoras/es aislados hasta que hayan cumplimentado debidamente las recomendaciones de la autoridad sanitaria correspondiente para su posterior reincorporación.

Actuación ante personal con “contacto estrecho” con personas que revistan condición de “casos sospechoso”

ccc. Se recomienda proceder a realizar el procedimiento de actuación contemplado en el apartado “Cómo proceder ante un caso sospechoso de COVID-19”.

ddd. Al trabajador o trabajadora con “contacto estrecho” con personas que posean confirmación médica de haber contraído COVID – 19 se le autorizará el retiro del establecimiento en forma inmediata y se le indicará se contacte con carácter urgente con el sistema de salud (a las líneas telefónicas antedichas).

eee. El trabajador que se encuentre en la situación descrita en el apartado anterior, no podrá reingresar al establecimiento hasta contar con diagnóstico y/o test negativo de haber contraído COVID-19 o hasta tanto se cumpla la cuarentena indicada por las autoridades sanitarias.

Empleados que pertenezcan a grupos de riesgo

fff. El empleador verificará respecto a todos sus trabajadoras/es si los mismos pertenecen a alguno/s de los grupos de riesgos y/o se encuentran entre las personas exceptuadas del deber de asistencia en los términos de la Resolución del MTEySS N° 207/2020.

ggg. En la medida de lo posible, se extraerá dicha información de los legajos y/o documentación laboral de las/les trabajadoras/es que prestan tareas en el establecimiento.

- hhh. En el supuesto de comprobar que el trabajador se encuentra en la situación descrita en el ítem a., se lo dispensará en forma inmediata del deber de asistencia al lugar de trabajo, lo cual podrá ser comunicado mediante cualquier medio, incluso virtual, electrónico y/o telefónicos, a fin de evitar el traslado del personal.
- iii. Asimismo, el trabajador que se encuentre comprendido en alguno/s de los grupos de riesgos y/o entre las personas exceptuadas del deber de asistencia conforme a la Resolución del MTEySS N° 207/2020, y/o en situación de aislamiento obligatorio en los términos del art. 7° del Decreto N° 260/2020, deberá comunicar tal situación a su empleador en forma inmediata por cualquier medio, incluso virtual, electrónico y/o telefónicos, a fin de evitar el traslado al lugar de trabajo. El empleador, en caso de corresponder, podrá solicitarle la documentación que acredite la condición invocada, la cual podrá ser remitida por medios digitales, electrónicos y/o telefónicos.
- jjj. Los trabajadores cuyas tareas habituales u otras análogas puedan ser realizadas desde el lugar de aislamiento, deberán en el marco de la buena fe contractual, establecer con su empleador las condiciones en que dicha labor será realizada.

Colocación y retiro de los EPP

- kkk. Recomendaciones generales para todo tipo de EPP:
- Se seleccionará los EPP para garantizar la protección adecuada en función a las tareas que se realicen y a la forma de exposición, y que esta se mantenga durante la realización de la actividad laboral, siendo obligatorio el uso de los mismos en caso de disponerse en tal sentido.
 - Para el uso de todos los EPP deben respetarse las instrucciones del fabricante.
 - Los EPP deben colocarse antes de iniciar cualquier actividad probable de causar exposición y ser retirados únicamente después de estar fuera de la zona de exposición.
 - Los EPP son individuales y no se deberán compartir.
 - No podrá utilizarse cualquier EPP que no esté en condiciones adecuadas de uso.
 - Si se utilizan EPP descartables, no podrán reutilizarse.
 - Los EPP descartables deben colocarse en contenedores adecuados y correctamente identificados, siguiendo los protocolos definidos por la empresa.
 - Antes de colocarse un EPP deberá lavarse las manos con agua y jabón o con alcohol en gel o alcohol al 70%.
 - Para acceder a información de la OMS sobre colocación y retiro de EPP pueden consultarse los siguientes enlaces:
<https://www.who.int/es>.

Manipulación de residuos

III. Identificar y señalizar lugares destinados a la disposición de residuos.

mmm. Mantener la limpieza y desinfección de los depósitos de residuos.

nnn. Cada vez que se realice, utilizar guantes (descartables preferiblemente) y en caso de ser factible asistencia mecánica que reduzca el contacto con los mismos.

Recursos necesarios

ooo. Lista de Recursos básicos a disponer en Stock:

- Alcohol medicinal 96° de pureza
- Alcohol en gel
- Atomizadores, para solución de alcohol/agua
- Trapos de piso
- Trapos rejilla
- Paños de microfibras
- Jabón en pan o tocador
- Jabón líquido y sus dispenser
- Lavandina 55 gr Cl/litro
- Máscara facial
- Papel higiénico
- Toallas papel
- Guantes nitrilo (o látex) y de caña larga para inodoros
- Secadores, lampazos, baldes, escobilla de inodoros

PROPIETARIOS

Serán los responsables directos de cualquier información ampliatoria de los puntos presentados, la que podrá ser presentada en forma separada.

Consideraciones FINALES

- También se consideran enfermedades no transmisibles, las lesiones y trastornos de salud mental. Es importante proteger este aspecto, especialmente en tiempos de distanciamiento físico. La actividad física ofrece beneficios psicosociales como el bienestar y la agilidad mental, la reducción de la sensación de soledad, el estrés, la ansiedad, la depresión, la reducción de la violencia y el consumo de estupefacientes.

- Independientemente de las recomendaciones vertidas en este documento, nuestra intención siempre será atender las indicaciones específicas brindadas por el Ministerio de Salud y de Trabajo, Empleo y Seguridad Social y aguardamos con esperanza el inicio de nuestra actividad.

Anexo 1 - Cuestionario de seguridad para trabajadores COVID-19

El siguiente cuestionario tiene como objetivo obtener información de cada trabajador, para poder determinar si se encuentra en condiciones de salud o no para retomar sus actividades en la empresa.

Nombre y Apellido.....

DNI.....Legajo.....

Marque con una cruz en caso de respuesta afirmativa:

1. ¿Se encuentra dentro de un grupo de riesgo: mayores de 60 años, diabéticos, enfermedades respiratorias, embarazadas, entre otros? Indique cuál/es:
2. ¿Usted o algún miembro de su familia ha regresado en los últimos 14 días de algún país de emergencia como: China, España, Italia, Estados Unidos, Corea del Sur, Brasil, Chile, Ecuador, entre otros?
3. ¿Usted o algún miembro de su familia tiene un historial de viaje o residencia de zonas de transmisión local, (ya sea comunitaria o conglomerados) de COVID-19 en Argentina?
4. ¿Usted o algún miembro de su familia ha estado con alguna persona con COVID-19 confirmado en los últimos 14 días?
5. ¿Usted o algún miembro de su familia posee alguno de los siguientes síntomas: fiebre, dolor de cabeza, tos, cansancio, dolor de garganta o dificultad para respirar? Indique cuál/es:

Lugar y Fecha.....

Firma.....

Anexo 2: Protocolo de limpieza y desinfección COVID-19

Objetivo: Eliminar por arrastre la suciedad visible de un objeto o superficie mediante la utilización de agua y sustancias químicas (detergentes y lavandina con 55gCl/L).

Responsable: Personal de limpieza o maestranza, con la colaboración de todos los trabajadores.

Metodología de Trabajo: Siempre se debe comenzar limpiando por lo más limpio a lo más sucio y de arriba hacia abajo, luego se realiza la desinfección.

Información general

Lo que se conoce del virus es que presenta una estructura lipídica (una cubierta grasa que lo envuelve) lo cual lo hace muy soluble a soluciones jabonosas.

Por lo tanto, como medida de protección colectiva se recomienda utilizar la técnica de **“doble balde - doble trapo”** utilizada en los centros hospitalarios para evitar infecciones intrahospitalarias y que aplica en cualquier ámbito laboral en este contexto de pandemia. Esta técnica es muy sencilla y se necesita contar con agua corriente, detergente e hipoclorito de sodio (lavandina de 55gCl/L), un carro con dos baldes y dos trapos.

Limpieza:

- Utilizar baldes y trapos de distintos colores para diferenciar el N°1 del N°2.
- Iniciar la limpieza con soluciones jabonosas.
- En el balde N°1 agregar agua y detergente común.
- Sumergir el trapo N°1 en el balde N°1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar.

Desinfección:

- En el balde N°2 limpio agregar 9 partes de agua y una de lavandina de 55gCl/L, escurrir y friccionar en las superficies.
- Enjuagar en balde N°2 con agua
- Dejar secar.

Para la limpieza y desinfección de baños/vestuarios, cocinas/comedores, áreas comunes, etc. se deben utilizar distintos carros con indicación clara y visible al sector a que pertenece, al igual que los baldes, trapos y demás elementos.

Las personas que realicen esta tarea deberán contar con todos los EPP necesarios, tales como guantes resistentes e impermeables, anteojos de seguridad y/o protector facial, en ambientes sin ventilación respirador con filtros para cloro.

Siempre se debe realizar la higiene de las manos con agua y jabón o loción alcohólica o alcohol en gel, antes y después de usar los guantes.

Limpeza y desinfección de superficies

La contaminación de superficies y objetos es una de las vías más frecuentes de transmisión de las infecciones respiratorias. Se recuerda que diversas superficies deben ser desinfectadas regularmente para minimizar el riesgo de transmisión por contacto: mostradores, barandas, picaportes, puertas, etc.

La desinfección debe realizarse diariamente y esta frecuencia, depende del tránsito y de la acumulación de personas, la época del año y la complementación con la ventilación de ambientes. Antes de aplicar cualquier tipo de desinfectante debe realizarse la limpieza de las superficies con agua y detergente. Esta limpieza tiene por finalidad realizar la remoción mecánica de la suciedad presente.

Limpeza húmeda

La forma sugerida es siempre la limpieza húmeda con trapeador o paño, en lugar de la limpieza seca (escobas, cepillos, etc.). Un procedimiento sencillo es la **técnica de doble balde y doble trapo**:

- Preparar en un recipiente (balde 1) una solución con agua tibia y detergente de uso doméstico suficiente para producir espuma.
- Sumergir el trapo (trapo 1) en la solución preparada en balde 1, escurrir y friccionar las superficies a limpiar. Siempre desde la zona más limpia a la más sucia.
- Repetir el paso anterior hasta que quede visiblemente limpia.
- Enjuagar con un segundo trapo (trapo 2) sumergido en un segundo recipiente (balde 2) con solución de agua con detergente.

Desinfección de las superficies

Una vez realizada la limpieza de superficies se procede a su desinfección. Con esta solución pueden desinfectarse las superficies que estén visiblemente limpias o luego de su limpieza. Esta solución produce rápida inactivación de los virus y otros microorganismos.

El proceso es sencillo y económico ya que requiere de elementos de uso corriente: agua, recipiente, trapeadores o paños, hipoclorito de sodio de uso doméstico (lavandina con concentración de 55 gr/litro):

- Colocar 100 ml de lavandina de uso doméstico en 10 litros de agua fría. (ó 2 cucharadas soperas por cada litro de agua fría)
- Sumergir el trapeador o paño en la solución preparada, escurrir y friccionar las superficies a desinfectar.
- Dejar secar la superficie.
- El personal de limpieza debe utilizar equipo de protección individual adecuado para limpieza y desinfección

Picaportes, control de accesos y barandas

- Todos los productos que se usen para la limpieza y desinfección de estas superficies deben ser compatibles con el material a limpiar, para evitar el deterioro del elemento.
- Nunca aplicar el producto directamente sobre la superficie a limpiar, utilizar siempre un paño humedecido limpiando de lo más limpio a lo más sucio por arrastre o fricción.
- Limpiar y desinfectar los picaportes y barandas de todas las zonas, después de cada turno como mínimo, dependiendo de la frecuencia de uso, se debe considerar hacerlo en períodos más cortos, utilizando doble balde - doble trapo.
- Luego rocíe los mismos con limpiador sanitizante de superficies.

Teléfonos

- Utilizar paños humedecidos descartables con el producto limpiador sanitizante de superficies para realizar la limpieza y desinfección de los siguientes elementos: Tubo y la botonera.
- Repetir este procedimiento 3 o 4 veces al día.
- Chequee que el elemento quede seco

Limpieza y desinfección de superficies de: COCINAS

- Los elementos que se utilicen para la limpieza y desinfección de este sector deben ser exclusivos; como guantes de tipo doméstico y paños descartables.

Mobiliario

- Aplicar con rociador un detergente multienzimático en el paño descartable y limpiar friccionando vigorosamente las superficies de las mesas y azulejos con ayuda de agua templada (30 °C) de lo más limpio a lo más sucio y de arriba hacia abajo.
- Enjuagar con abundante agua para eliminar los residuos y el producto remanente.
- Dejar secar la superficie.
- A continuación, se procederá a desinfectar las superficies. Para ello deberá aplicarse un limpiador desinfectante con el uso de un rociador. Dejar actuar 10 minutos.
- Remover exceso con paño descartable.
- Para mesadas de acero aplique recubrimiento post desinfección, que mantenga el efecto bactericida por 24 hs. Renovar al término de ese lapso con paño descartable.

Perillas y manijas de mobiliario

- Luego de limpiar y desinfectar las perillas, del modo indicado anteriormente, aplique limpiador sanitizante de superficies (efecto residual) o recubrimiento post desinfección hybridon.
- Dejar secar.

Utensilios

- Los utensilios (platos, vasos cubiertos), deberán lavarse luego de cada uso.
- Remojar los utensilios en agua templada (30 °C) con detergente multienzimático.
- Dejar actuar 5 minutos.
- Cepillar y enjuagar con abundante agua.
- A continuación, remoje los utensilios en un desinfectante por 10 minutos, con la finalidad de desinfectar los mismos.
- Enjuagar y dejar secar a aire.

Limpieza y desinfección de superficies de: BAÑOS y VESTUARIOS

Técnica de Limpieza: Doble Balde

- Elementos de protección personal:
 - guantes resistentes
 - delantal de plástico
 - anteojos de seguridad y/o protector facial
 - si son ambientes sin ventilación respirador con filtro para cloro
 - zapatos de seguridad con suela antideslizante
- Elementos Necesarios:
 - Carro de limpieza completo con doble balde y mopa
 - Detergente multienzimático
 - Limpiador desinfectante
 - Cepillo
 - Rociadores
 - Paños de limpieza descartables
 - Material de sustitución (jabón, toallas de papel, papel higiénico)

Para asegurar una correcta limpieza y desinfección, esta tarea deberá realizarse dos veces al día como mínimo, siguiendo estas recomendaciones:

Procedimiento

- Colocarse todos los elementos de protección personal. (EPP).

PROTOCOLO SEGURIDAD COMPLEJOS DEPORTIVOS

- Humedecer los paños con detergente multienzimático y limpiar de lo limpio a lo más sucio.
- Cepillar las superficies internas de los inodoros vigorosamente utilizando producto multienzimático. (Siempre de lo más limpio a lo más sucio)
- Enjuagar con abundante agua para eliminar los residuos y el producto remanente.
- Dejar secar la superficie.
- A continuación, se procederá a desinfectar las superficies. Utilizando un paño humedecido o rociador con el producto desinfectante sobre toda la superficie.
- Dejar actuar 10 minutos.
- Remover exceso con paño descartable.
- Con la finalidad de mantener las superficies desinfectadas a lo largo del día, se recomienda aplicar el limpiador desinfectante de un solo paso en todas las superficies, al menos 4 veces al día.
- Para superficies de alto contacto, como picaportes, grifos, botón de descarga, se recomienda limpiar, desinfectar, y a su vez, aplicar limpiador sanitizante de superficies, con la finalidad de brindar efecto residual.
- Para tapas de inodoros utilizar recubrimiento post desinfección, que mantenga el efecto bactericida por 24 hs. Renovar al término de ese lapso.
- Dejar un rociador con solución de 9 partes de agua y 1 de lavandina con 55gCl/L y papel para secar las superficies. Cada usuario del baño (por lo menos inodoros) antes de usarlo puede rociar y secar. Esta solución se debe reponer en forma diaria.

Por último, se deberán limpiar y desinfectar los pisos.

Limpieza y desinfección de superficies de: PISOS

Técnica de Limpieza: Doble Balde

- Elementos de protección personal
- guantes resistentes
- delantal de plástico
- calzado de seguridad con suela antideslizante

Elementos Necesarios

- Carro de limpieza, completo con doble balde y mopa.
- Compartimento inferior: 1 balde con agua limpia (para enjuagar la mopa sucia) y otro balde con limpiador/desinfectante.

Procedimiento

- Colocarse todos los elementos de protección personal. (EPP).
- Barrer el piso correctamente, para remover la suciedad grosera. (En este punto se debe disponer de otro elemento que no produzca dispersión de partículas ambientales, no se podría barrer, se puede utilizar un cepillo humedecido dependiendo las características de la planta física)

PROTOCOLO SEGURIDAD COMPLEJOS DEPORTIVOS

- Sumergir la mopa en el balde que contenga un limpiador/ desinfectante de piso.
- Limpiar/desinfectar el piso utilizando técnica de zig-zag siempre de lo más limpio a lo más sucio.
- Enjuagar frecuentemente la mopa si se observa sucia en el balde de agua limpia.
- Continuar limpiando el piso con el producto limpiador/desinfectante.
- Cubrir toda la superficie, fregando el piso.
- Cambiar el agua del balde si se observa muy sucia y utilizar agua limpia con el producto limpiador/desinfectante y continuar limpiando.
- Al finalizar la actividad enjuagar la mopa en el balde con agua limpia, escurrir y secar el exceso de producto.
- Dejar el carro y todos los elementos del carro limpio y seco para el otro turno.
- Limpiar y desinfectar el palo de la mopa de arriba hacia abajo.
- Los baldes limpios y desinfectados boca abajo.
- Dejar el delantal limpio y desinfectado para un nuevo uso. (Debe quedar seco)
- Retirarse los guantes y realizar higiene de manos con loción alcohólica o alcohol en gel.

Ventilación de ambientes

La ventilación de ambientes cerrados, sobre todo en período invernal o de bajas temperaturas debe hacerse con regularidad para permitir el recambio de aire. En otras circunstancias y lugares se recomienda que se asegure el recambio de aire mediante la apertura de puertas y ventanas que produzcan circulación cruzada del aire.

Anexo 3: Material de referencia

a.

Argentina presentó un manual para fomentar la actividad física desde los centros de salud.

Buenos Aires, 10 de abril de 2012.- Destinado a los profesionales de la salud —con especial énfasis en los del primer nivel de atención- y a los decisores políticos de todo el país, funcionarios del Ministerio de Salud de Argentina presentaron ayer el Primer Manual Director de Actividad Física y Salud de la República Argentina, iniciativa mediante la cual se busca incrementar el nivel de actividad física de la población con el objetivo de mejorar la salud y la calidad de vida de las personas.

La guía se dio a conocer en el marco de la celebración del Día Mundial de la Actividad Física, que se conmemoró el pasado 6 de abril. La fecha fue institucionalizada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) con el propósito de difundir los beneficios para la salud que produce realizar actividad física por lo menos treinta minutos al día.

"El Ministerio de Salud ha asumido el compromiso de trabajar fuertemente por la calidad de vida de los argentinos y este manual es un ejemplo de ello, además porque su realización es el fruto de una tarea mancomunada entre distintos sectores, porque la calidad de vida es desarrollo humano, no solamente salud", manifestó el viceministro de la cartera sanitaria nacional, Eduardo Bustos Villar.

Por su parte, la subsecretaria de Prevención y Control de Riesgos del Ministerio de Salud, Marina Kosacoff, explicó que "el objetivo de esta iniciativa es poder sensibilizar tanto a los profesionales de la salud como al resto de la población sobre la epidemia de sedentarismo y aportar acciones claras para enfrentarla. El manual es una herramienta fundamental, habla de situaciones específicas y se basa en información actualizada sobre la situación de Argentina".

En tanto, **el representante de la Organización Panamericana de la Salud (OPS/OMS) en Argentina, Pier Paolo Balladelli, destacó que "Argentina es uno de los pocos países que posee un área específica de determinantes, una clara muestra de la preponderancia que se otorga a la promoción de la salud", para luego indicar que "la actividad física es seguramente el determinante más importante, junto con la alimentación, para intervenir antes de que se den los factores de riesgo".**

Balladelli consideró preocupante la cantidad de tiempo que destinan niños y jóvenes al uso sedentario de la tecnología contra las pocas horas dedicadas a realizar ejercicio físico y manifestó la necesidad de impulsar modelos positivos a través de políticas públicas que adapten los contextos y faciliten comportamientos saludables. Para el representante de la OPS, la actividad física debe promoverse desde edades tempranas y a lo largo de toda la vida.

El Manual Director de Actividad Física y Salud se divide en dos partes. En la primera, con eje en los efectores de salud, se establecen normas para una correcta prescripción de la

actividad física para los distintos grupos de edad y para las poblaciones con situaciones de riesgo, como diabetes, obesidad o enfermedad cardiovascular, entre otras.

En la segunda parte se abordan las medidas de salud pública, con foco en la gestión de gobierno, de intervenciones a nivel poblacional tales como la promoción de campañas de comunicación, la educación en las escuelas, la mejora de la educación física escolar y modificaciones en el diseño urbano y en las políticas de transporte, con el propósito de fomentar la vida activa

El responsable del Plan Argentina Saludable de la cartera sanitaria nacional, Mario Virgolini, señaló: "A través de esta estrategia sanitaria buscamos promover una correcta prescripción de la actividad física por parte de los trabajadores de la salud, como así también avanzar en la creación de entornos saludables para que la población realice más ejercicio en su vida diaria".

"Históricamente, la actividad física no fue considerada como un tema de salud importante. De hecho, los médicos y profesionales de la salud no reciben una adecuada capacitación en las facultades", detalló el funcionario, al tiempo que destacó que "ahora se sabe que el ejercicio es fundamental para la prevención de diversas enfermedades, como el cáncer, el sobrepeso y la obesidad, la hipertensión y otras epidemias que hoy azotan al mundo, por lo cual es necesario que los especialistas estén debidamente preparados".

A tal fin, el **Ministerio de Salud de la Nación**, de manera conjunta con sociedades científicas, referentes en la temática, el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades estadounidense (CDC) y la Red de Actividad Física de las Américas (RAFAPANA), entre otras organizaciones nacionales e internacionales, elaboraron este material, que será distribuido a todos los centros de salud del país y a decisores del orden nacional, provincial y municipal.

"Haber participado de la confección de este manual fue muy importante para nosotros, ya que el deporte de alto rendimiento es sólo una parte de nuestra tarea", expresó el jefe de la Misión Olímpica Londres 2012 del Comité Olímpico Argentino, Diego Guzmán. A su vez, el director de Promoción Deportiva de la Secretaría de Deportes de la Nación, Gabriel Andreu, aseguró que "aumentar la masa de población que hace actividad física es un objetivo permanente" del organismo, dependiente del Ministerio de Desarrollo Social de la Nación, y "forma parte de las acciones conjuntas que venimos desarrollando con el Ministerio de Salud".

b.

Salud Pública recuerda la importancia de la actividad física en la salud general

Fecha: 04/04/2019

Noticia de: Ministerio de Salud Pública

Se destaca el impacto positivo en la prevención de enfermedades, disminución de muertes prematuras, mejoramiento de la salud en general, rendimiento en el estudio y favorecimiento de las relaciones sociales.

Desde el año 2002, el 6 de abril se celebra el Día Mundial de la Actividad Física, a propuesta de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y con el objetivo de promover la actividad física como un factor de buena salud y bienestar en personas de todas las edades.

El ejercicio físico constituye un pilar fundamental en la promoción de salud, ya que tiene un impacto positivo en la prevención de enfermedades, disminución de muertes prematuras y mejoramiento de la salud cardiovascular, metabólica y osteo-articular. Además, mejora el rendimiento en el estudio de niños, jóvenes y adultos y favorece las actividades de relacionamiento social.

Hacer actividad física no implica necesariamente practicar deportes o concurrir a un gimnasio. Se trata de incorporar estrategias de movimiento corporal que conlleve un gasto de energía, ya sea en las tareas del hogar, la escuela, el trabajo, los traslados o el tiempo libre, evitando permanecer demasiado tiempo sentado.

Llevar un estilo de vida activo mejora significativamente la salud, sobre todo si se acompaña con una alimentación saludable y se prescinde de fumar tabaco. El sedentarismo, es decir la inactividad física, duplica las posibilidades de padecer una enfermedad cardiovascular, diabetes, sobrepeso y obesidad, hipertensión arterial, osteoporosis y cánceres.

Hábito cotidiano

Se recomienda que los niños en edad escolar realicen al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada. Para personas adultas, lo recomendable es realizar actividad durante 30 minutos diarios como mínimo, ya sea en plazas o gimnasios al aire libre.

Caminar es la forma más sencilla, económica y de bajo riesgo para realizar actividad física aeróbica. Otras opciones son trotar, andar en bicicleta, nadar, bailar, subir escaleras, participar en juegos, practicar deportes en forma moderada y disciplinas afines como yoga, pilates, danza, etc.

Cuando la actividad se estandariza y busca objetivos de mejorar la condición física se denomina ejercicio; cuando se basa en reglas de disciplinas deportivas y busca un rendimiento de ese tipo, se denomina deporte.

Beneficios de la actividad física

La práctica regular de actividad física mejora la función cardiorrespiratoria, previene el desarrollo de enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión arterial, dislipemia, sobrepeso y obesidad, enfermedad cardiocerebrovascular, osteoporosis, cáncer de colon y de mama.

También, mejora la salud de los huesos; aumenta la flexibilidad de las articulaciones, favorece el equilibrio y la coordinación, ayuda a mantener la masa muscular, reduce el estrés y mejora el estado de ánimo, favorece el mantenimiento de un peso saludable.

La actividad física regular mejora la calidad de vida; disminuye los valores de colesterol malo y triglicéridos, mejora los valores de presión arterial, contribuye a preservar las funciones mentales de comprensión, memoria y concentración.

Las personas adultas físicamente activas tienen menos riesgo de sufrir depresión y disminución de la función cognitiva, es decir destrezas de razonamiento, aprendizaje y discernimiento.

Si bien realizar actividad física reporta muchos beneficios a la salud en general, para la práctica de algunos ejercicios, dependiendo de la edad y las enfermedades que tenga una persona, se recomienda un control médico previo, a fin de evaluar si se es apto para la actividad y planificar alternativas.

Acerca de esta Noticia

Organismo Emisor: Ministerio de Salud Pública Fuente: Secretaría de Comunicación Tags: Gobierno, Salud, día de la actividad física

1. Agentes de Propaganda y Difusión de medidas emitidas por el Ministerio de Salud y la OMS

Promovemos toda la información preventiva a través de todas nuestras sucursales y los medios disponibles, redes sociales, folletos provistos por el Ministerio y autoridades que depende del Ministerio de salud y la OMS.

Ejemplos:

Lavados de manos:



Afiches:



CONÓCELO.

¿QUIÉNES ESTÁN EN MAYOR RIESGO DE ENFERMARSE GRAVEMENTE?



Adultos mayores de 60 años.



Personas con enfermedades preexistentes como diabetes o cardiopatías.



Hasta el momento, no hay vacuna ni tratamiento específico, solo tratamiento de los síntomas.
Los casos graves pueden necesitar oxígeno suplementario y ventilación mecánica.

OPS



Conócelo. Prepárate. Actúa.

www.paho.org/coronavirus