

## **RECOMENDACIONES DE LA SOCIEDAD ESPAÑOLA DE MEDICINA DEL DEPORTE, DE LA AGENCIA DE PROTECCIÓN DE LA SALUD EN EL DEPORTE Y DEL CONSEJO GENERAL DE COLEGIOS OFICIALES DE MÉDICOS DE ESPAÑA EN RELACIÓN CON EL ENTRENAMIENTO DE DEPORTISTAS EN EL ESTADO DE ALARMA DECRETADO EN ESPAÑA**

Ante la emergencia de salud pública ocasionada por el COVID-19 y por las circunstancias extraordinarias, sin precedentes y de enorme magnitud que han provocado esta decisión cuyo objetivo es proteger la salud y seguridad de los ciudadanos, contener la progresión de la enfermedad y reforzar el sistema de salud pública, las instituciones firmantes consideran necesario realizar las siguientes recomendaciones para entrenamiento de deportistas en la situación del estado de alarma.

El objeto de estas recomendaciones es indicar a los deportistas la forma en que pueden realizar un programa de mantenimiento de la aptitud física sin acudir a instalaciones deportivas y poder reincorporarse a la competición en un buen estado de forma en cuanto se suspendan las restricciones.

1. Seguir en todo momento las recomendaciones que efectúe la autoridad competente en relación con las medidas de prevención de propagación del virus.
2. Evitar las zonas deportivas públicas y privadas, interiores y exteriores, excepto el propio domicilio, que actualmente están clausuradas y cuyo acceso está prohibido.
3. Realizar el programa de mantenimiento solamente en el propio domicilio.
4. Realizar el programa de mantenimiento de la aptitud física que, en muchos casos, haya sido proporcionado por los técnicos de las entidades deportivas que lo hayan previsto.
5. Para los deportistas, técnicos y personal sanitario al cuidado de deportistas se les efectúan las siguientes recomendaciones:
  - a. Evitar la práctica de ejercicio en situación de enfermedad o de cuadro febril.

- b. Realizar ejercicio destinado a mantener su aptitud física con los medios de que disponga en su domicilio:
  - i. Ejercicio aeróbico: bicicleta ergométrica, rodillo, tapiz rodante o aparatos similares. Se puede correr en el domicilio, si el espacio lo permite.
  - ii. Ejercicios de fuerza: materiales de musculación como pesas, mancuernas, gomas, etc, y el propio peso corporal.
  - iii. Ejercicios de flexibilidad: no son necesarios aparatos especiales y se pueden realizar sin problemas.
  - iv. Ejercicios técnicos y específicos de cada deporte. En función de la disciplina deportiva.
- 6. Los deportistas en tratamiento o rehabilitación de lesiones, pueden acudir a sus centros sanitarios de tratamiento.
- 7. Los deportistas en fase de reincorporación a la práctica deportiva, que no pueden acudir a instalaciones deportivas, deberán seguir este programa en su propio domicilio.

Se hace un llamamiento al personal sanitario y técnico que trabaja en instituciones deportivas para que transmitan estas recomendaciones, así como las recomendaciones de prevención de la infección, a todos los estamentos de su entidad deportiva.

La Sociedad Española de Medicina del Deporte pone a disposición de los interesados la dirección electrónica [presidencia@femede.es](mailto:presidencia@femede.es) para que puedan realizar consultas relacionadas con las medidas de protección y entrenamiento de deportistas durante la fase de alarma sanitaria.

15 de marzo de 2020



**Dr. D. Pedro Manonelles**  
Presidente de la Sociedad  
Española de Medicina  
del Deporte (SEMED)



**Dr. D. José Luis Terreros**  
Director de la Agencia  
Española de Protección  
de la Salud (AEPSAD)



**Dr. D. Serafín Romero**  
Presidente del Consejo  
General de Colegios  
Oficiales de Médicos  
(CGCOM)