



INFORMACION MEDICA
PARA DEPORTES
ACUATICOS EN LAS
AMERICAS

COMISION DE MEDICINA DEPORTIVA DE UANA

COVID-19 Implicaciones en aguas abiertas y piscinas.



La Organización Mundial de la Salud declaró a COVID-19 una pandemia el 11 de marzo de 2020. Mientras el mundo lucha por manejar los efectos de este devastador nuevo coronavirus, hay muchos desafíos y preguntas emergentes que ahora se están planteando. Para nuestra comunidad acuática, inquietudes con respecto a la calidad y seguridad del agua tanto en la piscina como el entorno de aguas abiertas son primordiales. Hay muchas preguntas sin respuesta, por lo que aquí tenemos un breve resumen de lo que la comunidad médica / científica ha podido proporcionar hasta este punto.

AGUA POTABLE

Actualmente no hay evidencia de que COVID-19 pueda transmitirse a través de Agua potable contaminada. El riesgo se considera bajo en áreas con plantas de tratamiento de aguas centralizada. Si esto no está disponible, entonces técnicas como la ebullición (hervir el agua), radiación solar, la radiación UV, los aditivos de cloro se consideran estrategias efectivas.

PISCINAS

COVID-19 tiene una membrana externa lipídica frágil y, por lo tanto, es altamente susceptible a jabones y oxidantes, como el cloro. De acuerdo con el Centro de Enfermedades y Control (CDC), no hay evidencia de que COVID-19 pueda transmitirse a los humanos a través del uso de piscinas, jacuzzis o spas. El mantenimiento adecuado, desinfección con cloro o bromo de las piscinas deberían inactivar el virus (CDC 2020). Un Coronavirus relacionado se que causó la epidemia de SARS en 2003, se puede inactivar estaba por tratamiento UV y desinfectantes.

AGUAS ABIERTAS

COVID-19 puede permanecer viable, posiblemente infeccioso en fuentes de agua dulce como lagos y ríos, particularmente si las aguas residuales crudas ingresan directamente a estas aguas. Dado que la dilución afecta, el riesgo se evalúa como bajo. (*Fundación de Investigación del Agua*). En este punto no ha habido confirmación de que el virus sea viable en el agua de mar. El consenso general es que el riesgo de transmisión es bajo. Ha habido especulación sobre el riesgo potencial de infección con aerosol de agua marina. Estas preocupaciones se plantearon por primera vez en 2009 tras el brote de SARS-CoV de 2003. Otras investigaciones de esta teoría se han iniciado en la Institución Scripps de Oceanografía.

ALCANTARILLA

COVID-19 se ha detectado en las heces de los pacientes, sin embargo, la duración del virus, y si este virus es infeccioso y representa un riesgo para otros, aún no sido conocido. Hasta ahora, la opinión de expertos cree que el ARN viral que se encuentra en las heces no es intacto y por lo tanto no infeccioso. "En este momento, el riesgo de transmisión del virus que causa COVID-19 a través de los sistemas de alcantarillado son bajos. Aunque la transmisión del virus que causa COVID-19 a través de aguas residuales pueden ser posibles, siendo reportada una publicación recientemente en Australia. El SARS de 2003, un coronavirus similar, se ha detectado en aguas residuales no tratados por hasta 14 días. En el brote de SARS de 2003, se documentó transmisión asociada con aerosoles de aguas residuales. La información disponible sugiere que las prácticas estándar de cloración del sistema de aguas residuales municipales pueden ser suficiente para inactivar coronavirus, siempre que las utilidades proporcionen gratuitamente cloro durante el tratamiento para garantizar que no se haya agotado". (CDC 2020) Dado el potencial de transmisión fecal-oral, se requerirá investigación para determinar la viabilidad y el riesgo de infección en las fuentes de agua. Se anticipa que estas investigaciones guiarán las mejores prácticas y la gestión de las aguas residuales. Es aconsejable que la comunidad de natación de OW se refiera a las autoridades de salud pública local sobre cuestiones de seguridad de la calidad del agua.

BIENESTAR

La información debe ser racional y provenir de fuentes oficiales. Evite la información excesiva y trate de mantener una actitud positiva. Trabaje en horarios similares a los que tenía antes de la pandemia, para que pueda mejorar los mecanismos de afrontamiento. Junto con el cronograma de actividades, es muy importante alcanzar buenos hábitos de sueño, ya que la mayoría de los atletas lo han visto afectado debido a modificaciones en el horario y ansiedad. La exposición a las redes sociales también debe centrarse en las actividades bajo techo, compartir videos de compañeros de equipo junto con interacciones que podrían ayudar a disminuir la ansiedad, y tener una mayor flexibilidad con respecto a cómo estás experimentando la situación para poder hacer frente. La plataforma *Athlete 365* del Comité Olímpico internacional está disponible y se recomienda su uso.

REDUCIR EL RIESGO

El Comité de Medicina Deportiva de la UANA quisiera reforzar mensajes de la comunidad médica mundial sobre la mejor manera de protegerse y proteger a los demás:

- Evite exponerse a COVID-19 por distanciamiento social (mínimo 2 metros). Quédese en casa tanto como sea posible.
- Limpie / lave sus manos frecuentemente con agua y jabón durante al menos 20 segundos, o use un desinfectante para manos (> 60% de alcohol)
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Atletas y personal, respeten el distanciamiento social durante el entrenamiento, y Limpie a fondo el equipo del gimnasio con un desinfectante después del ejercicio.

Recuerde que COVID-19 puede durar entre dos horas y nueve días en superficies dependiendo de una serie de factores. Las medidas de limpieza simples pueden inactivar el virus.

- Si está enfermo y sospecha de COVID-19, aísle por un período de 14 días.

- Considere el uso de una máscara facial en lugares públicos si el distanciamiento social no puede estar garantizado. El uso de mascararas tiene el beneficio potencial de proteger a los demás.
- Se alienta a los atletas a actuar de manera responsable y promover este comportamiento en redes sociales con sus compañeros.

RECURSOS

- <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/php/water.html>
- <https://www.fina.org/content/covid-19-advice-fina-family>
- <https://www.olympic.org/athlete365/>
- <https://www.who.int/publications-detail/water-sanitation-hygiene-and-waste-management-for-covid-19>
- <https://www.surfrider.org/coastal-blog/entry/the-beach-and-covid-19-understanding-the-risks>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0043135409000785?via%3Dihub>
- @fina1908