



## Oregon School Activities Association

25200 SW Parkway Avenue, Suite 1  
Wilsonville, OR 97070  
503.682.6722 <http://www.osaa.org>



## REGRESO A LA PARTICIPACIÓN DESPUÉS DE LA INFECCIÓN CON COVID-19

*Actualizada 02/11/22*

La OSAA SMAC ha revisado las recomendaciones de múltiples sociedades médicas y deportivas y centros médicos nacionales y locales, incluidos AAP, ACC, AMSSM, NFHS, Providence, OHSU y Hospital de Niños de Filadelfia. La guía a continuación se revisó para reflejar las actualizaciones de la NFHS y la Academia Estadounidense de Pediatría publicadas en enero de 2022. Tenga en cuenta que esta guía combina elementos de las declaraciones más recientes de NFHS y AAP.

Proponemos la siguiente guía revisada para ayudar en la evaluación de los atletas de deportes de clubes de escuela intermedia, secundaria y en edad escolar que deseen regresar a la actividad deportiva después de una infección por COVID-19. **Las recomendaciones anteriores eran más conservadoras en un momento en que se sabía menos sobre los efectos de COVID-19 en los corazones de las personas atléticas.**

**De mayor preocupación son los síntomas cardíacos** incluyendo, entre otros, dolor de pecho, dificultad para respirar (ya sea en reposo o con esfuerzo), fatiga, palpitaciones, síncope (desmayo) o casi síncope. Los síntomas como la pérdida del gusto o el olfato no son el enfoque de esta guía.

Enfermedad leve: fiebre de  $>100.4$  grados por 2 días o menos; escalofríos, letargo o dolores musculares de menos de 1 semana

Enfermedad moderada: fiebre de  $>100.4$  grados por más de 2 días; escalofríos, letargo o dolores musculares de más de 1 semana

1. A los atletas que tuvieron una enfermedad remota asintomática o **leve** de COVID-19 **y se recuperaron más de 28 días antes del regreso a la actividad deportiva** se les debe permitir participar plenamente y regresar a la actividad sin una evaluación médica formal adicional.
2. Los atletas que hayan experimentado una enfermedad **moderada** o **grave/hospitalización** por COVID-19 deben presentar una autorización por escrito de su proveedor de atención primaria (PCP) o cardiólogo antes de regresar a la actividad deportiva.
  - a. Los atletas que experimentaron síntomas **graves** o que están hospitalizados deben ser derivados a un cardiólogo para realizar más pruebas antes de volver a hacer ejercicio/deportes. Cuando esté autorizado para volver a jugar, el atleta debe seguir una progresión individualizada para volver a jugar.
  - b. Los atletas que experimentaron síntomas **moderados** no deben hacer ejercicio durante 5 días desde el inicio de los síntomas. El PCP o el cardiólogo pueden considerar la siguiente evaluación según la edad y los síntomas, como:
    - 1) ECG, troponina, ecocardiograma
    - 2) Diagnóstico adicional por imágenes, evaluación y remisión a cardiología si está indicado
    - 3) Una vez autorizados, pueden comenzar la progresión gradual de regreso al juego que se describe a continuación.
3. A los atletas que hayan tenido una enfermedad COVID-19 **leve** o **asintomática** reciente se les debe permitir participar plenamente y regresar a la actividad sin una evaluación médica formal adicional después del tiempo de cuarentena recomendado. Deben descansar un mínimo de 24 horas desde el inicio de los primeros síntomas o prueba positiva, y hasta después de la mejoría de los síntomas antes de volver a la actividad.
4. Cualquier atleta que experimente síntomas relacionados con el corazón durante la progresión gradual del regreso al juego u otra participación **debe ser retirado de la actividad inmediatamente** y re-evaluado

por su PCP o cardiólogo antes del RTP.

5. Los atletas con infecciones remotas y síntomas moderados hace más de tres meses que nunca recibieron una evaluación cardíaca pero que regresaron a su actividad completa sin síntomas no necesitan pruebas cardíacas adicionales.

### **Ejemplo de Regreso graduado al juego(RTP)**

Los atletas con infección leve o asintomática pueden volver a la actividad en 1 o 2 días. Si en algún momento desarrollan dolor en el pecho, opresión en el pecho, dificultad para respirar, palpitaciones, mareos, presíncope o síncope, deben ser retirados de la actividad de inmediato y ser remitidos de nuevo al proveedor evaluador.

Los atletas con síntomas moderados o severos deben completar como mínimo una progresión de 5 a 7 días descrita a continuación sin desarrollar dolor en el pecho, opresión en el pecho, dificultad para respirar, palpitaciones, aturdimiento, presíncope o síncope. Si se desarrollan estos síntomas, el atleta debe **retirarse de la actividad de inmediato** y ser remitido nuevamente al proveedor de evaluación. Los médicos que atienden a atletas con enfermedad grave por COVID-19 pueden requerir que completen una progresión de RTP individualizada más prolongada.

1. **Etapa 1: (1-2 Días) Actividad ligera** (caminar, trotar, bicicleta estacionaria) durante 15 minutos o menos a una intensidad no superior al 70 % de la frecuencia cardíaca máxima. SIN entrenamiento de resistencia
2. **Etapa 2: (1-2 Días) Añadir actividades de movimiento simples** (como ejercicios de carrera) durante 30 minutos o menos a una intensidad no superior al 80 % de la frecuencia cardíaca máxima.
3. **Etapa 3: (1-2 Días) Progresar a un entrenamiento más complejo durante 45 minutos o menos a una intensidad no superior al 80 % de la frecuencia cardíaca máxima. Puede agregar entrenamiento de resistencia ligero.**
4. **Etapa 4: (1-2 Días) Actividad de entrenamiento normal** durante 60 minutos o menos a una intensidad no superior al 80 % de la frecuencia cardíaca máxima.
5. **Etapa 5: Vuelta a la actividad completa.**

Referencias:

Procedimiento RTP adaptado de Elliott N, et al. infografía. Revista británica de medicina deportiva, 2020.

Consideraciones cardiopulmonares para estudiantes atletas de escuela secundaria durante la pandemia de COVID-19: actualización de la declaración de orientación de NFHS-AMSSM. Accedido el 9 de febrero de 2022 en: [https://www.nfhs.org/media/5393679/nfhs-amssm\\_updated-cardiopulmonary-considerations-for-covid-19-january-2022.pdf](https://www.nfhs.org/media/5393679/nfhs-amssm_updated-cardiopulmonary-considerations-for-covid-19-january-2022.pdf)

Orientación provisional de COVID-19: regreso a los deportes y la actividad física. Accedido el 9 de febrero de 2022 en: <https://www.aap.org/en/pages/2019-novel-coronavirus-covid-19-infections/clinical-guidance/covid-19-interim-guidance-return-to-sports/>