

PROTOCOLO PARA SENDERISMO ASEGUILM



RECOMENDACIONES PARA DEPORTES DE MONTAÑA (SENDERISMO/ TREKKING)



RECOMENDACIONES PARA DEPORTES DE MONTAÑA (SENDERISMO/ TREKKING)

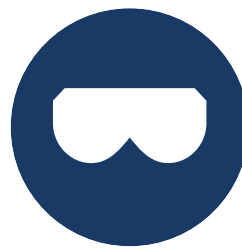
Elaborada por: Dr. Mario Ochoa L. / Revisada y complementada: Expertos ASEGUIM
Juliana García, Paúl Guerra y Ramiro Garrido / Edición y desarrollo gráfico: Alex Urbina.

Esta guía está desarrollada por un trabajo multidisciplinario del Dr. Mario Ochoa, Deportistas de montaña y Guías profesionales especializados (Juliana García, Paúl Guerra y Ramiro Garrido) de la ASEGUIM.

La presente tiene la finalidad de disminuir al máximo el riesgo biológico de contagio y hacer prevalecer la integridad, salud y vida de nuestro amado deporte de montaña.

COVID 19 es la enfermedad causada por el Virus: SARS -Cov2 que se convirtió en un riesgo biológico silente que ronda nuestro espacio y que impide sin las debidas protecciones la práctica libre y responsable de los deportes de montaña, la responsabilidad de disminuir su propagación y prevenir la enfermedad dependerá de cada guía/deportista y equipo que abarque la entrada a cada reserva, área protegida y parques nacionales de nuestro amado país.

Parte de la responsabilidad será antes del ingreso a mencionadas áreas tener la confirmación de negatividad de una prueba rápida de COVID-19 y la ausencia de exposición a enfermos con esta patología, así como no presentación sintomatológica de 15 días a la fecha de ingreso (para mejor comprensión leer el "FORMULARIO PARA SALIR A LA MONTAÑA").



Segunda instancia, una vez ya dentro de la actividad deportiva hay 2 puntos más a seguir:

1. Uso de equipos de protección personal (mascarillas, guantes, gafas, visores faciales, trajes, lavado de manos, desinfección de equipo, entre otros).
2. Perfeccionar la fase de distanciamiento social.

FORMULARIO PARA SALIR A LA MONTAÑA SIGNOS Y SÍNTOMAS



Otros (no presentados antes)

FORMULARIO PARA SALIR A LA MONTAÑA

EXPOSICIÓN

Personas enfermas con posible enfermedad por COVID19 o casos confirmados.

TEST COVID 19

En lo posible realizarse un test rápido para Covid, previo a la práctica deportiva, y confirmar que el resultado sea NEGATIVO



- a) Si Ud. se ha realizado RT-PCR y fue negativo también es una prueba válida.
- b) Si Ud. ya se realizó y ha pasado más de 7 días y hay alguna presencia que haga notar posible enfermedad ó exposición a personas contaminadas, debe abstenerse de práctica de cualquier deporte de montaña al aire libre y repetirse la prueba)..
- c) La prueba puede realizarse en cualquier institución del Ministerio de Salud o en laboratorios autorizados a nivel nacional.

*Si usted presenta cualquier de estos pertinentes positivo no es apto para salir de casa sin previo valoración por personal médico capacitado.

** Si usted marca para el punto 3, no es pertinente iniciar la práctica de ejercicio físico sin previa valoración Médica.

PREPARATIVOS Y EQUIPO



- Ropa
- Material deportivo
- Manos y cuerpo
- Carpas y Refugios
- Equipo de hidratación, alimentos y utilería.
- Documentos
- Equipo de letrina y bolsas para material biológico

Verificar que la ropa de práctica este, limpia y sanitizada.

Preferencia ropa completa y manga larga.

Tela de fácil secado, transpirable, repelente .

Limpio / Desinfectado (Pulverización con Hipoclorito)

Baño o lavado con agua y jabón (previo al ingreso), en campo se recomienda potenciar el uso de gel alcohol.

NO SE RECOMIENDA EL USO DE REFUGIOS

(A menos que estos no sean de uso múltiple por habitación, la finalidad será evitar el hacinamiento, si cumple con esta disposición deberán ser correctamente desinfectados y sanitizados).

Se recomienda el uso de carpa.

(el uso de carpa debe ser individual y no compartida de preferencia, si no hay duda en síntomas -formulario negativo- y prueba de covid negativa se puede apoyar el uso de carpa hasta de 2 personas).

No compartir el equipo de hidratación, cubiertos y en preferencia ollas o sartenes (en los cuales exista contacto sin desinfección de utilería de uso múltiple como son las cucharas).





Todos los alimentos deben estar herméticamente sellados y protegidos del ambiente externo (llevar siempre dentro de una maleta, mochila o bolso.)

Cédula de ciudadanía

Tarjeta de medicamentos, alergias, dirección, contactos y tipo de sangre



Revisar previamente el protocolo de manejo de desechos humanos, creación de letrinas y eliminación de material biológico (las heces y orina son focos de contaminación y contagio no solo del COVID19, sino de muchas enfermedades).

DISTANCIAMIENTO

Es la medida tomada por cada persona, en la cual el margen de seguridad está dado por el alejamiento entre uno y otro individuo.

Hay que tomar en cuenta el tipo de deporte o actividad a realizar, condiciones meteorológicas, tipo de equipo de protección personal que dispone (siendo la mascarilla de este, el más importante, yo recomiendo la mascarilla tipo N95), para saber a ciencia cierta la distancia que brinda real protección al momento de realizar nuestras actividades al aire libre.

Tomar en cuenta que si se realizó pruebas de covid, y el apartado es lejano y no hay contacto con deportistas desconocidos que puedan ser portadores de COVID, el uso de Buff (pañoleta) si está autorizado, (reemplaza uso de mascarilla) y en casos puntuales se puede obviar usar mascarilla (apartados sin contacto humano cercano y la única exposición es al equipo con pruebas de COVID negativo previamente testeados).



Ejemplos:

Individuo parado	1.5 a 2 metros. (Si tose sin mascarilla puede llegar hasta 8m)
Caminar / trekking	4-5 metros
Correr	+10 metros

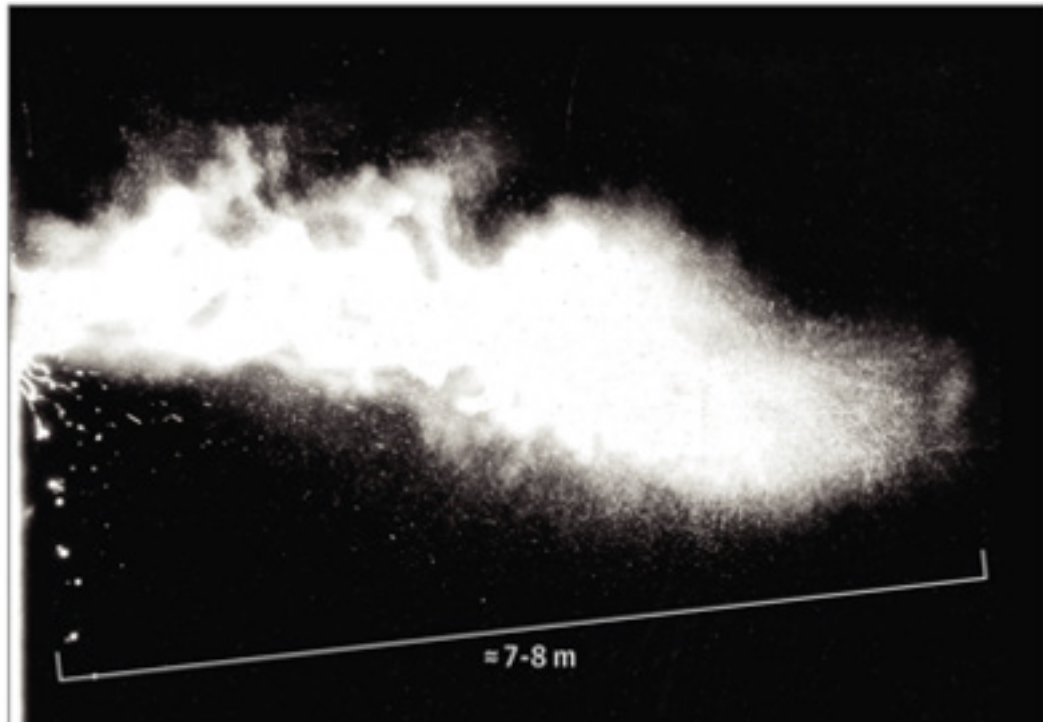
*Considerar la velocidad a la que se desplaza el individuo, el viento, la humedad y calor.

Las gotitas de aerosol pueden llegar hasta 8 metros en un cuerpo acinético. Las exhalaciones, los estornudos y la tos «no solo consisten en gotas mucosales que siguen trayectorias de emisión semibalística de corto alcance, sino que están formadas principalmente por una nube de gas turbulento multifásico.

Esa nube entra en el aire ambiental, atrapa y transporta gotas, por lo tanto el uso generalizado de mascarillas por parte de la ciudadanía para reducir la transmisión comunitaria del coronavirus está justificado, teniendo en cuenta la alta transmisibilidad del SARS-CoV-2 (especialmente en las fases iniciales y en las personas asintomáticas), la capacidad de las mascarillas de bloquear la emisión de gotas infectadas y los datos indirectos que muestran la eficacia de usar mascarillas.

(<https://es.cochrane.org/es/%C2%BFest%C3%A1-justificado-el-uso-generalizado-de-mascarillas-para-evitar-la-transmisi%C3%B3n-comunitaria-del>)

Figure. Multiphase Turbulent Gas Cloud From a Human Sneeze



PARA MEJORES RESULTADOS:



AL SALIR: NO

1. Tocarse mucosas.
2. Tocar objetos.
3. En lo posible no compartir comidas ni bebidas con otros deportistas.
4. Utilizar material esterilizable como reservorio de líquidos y alimentos, estos reservorios deberán ir protegidos por fundas o viajar en el interior de maletas para no tener contacto directo con el medio externo.
5. No compartir prendas personales de vestir.
6. Evitar aglomeraciones, deporte masivo y/o en conjunto, salidas en equipo o grupos de amigos mayores a 3 personas (con distancias antes mencionadas según su práctica).



AL REGRESAR: SÍ

1. Lavado de manos hasta el codo y cara (o preferir baño completo a brevedad posible).
2. Colocación de ropa y material de montaña sucia para lavado completo en jabón ó desinfección (Ropa con membranas impermeables que pueden sufrir daño solo deberán ser limpiadas y colocadas un liquido sanitizador que no dañe el equipo técnico).

POBLACIONES VULNERABLES



Poblaciones vulnerables y especiales (personas mayores de 60 años o con enfermedades preexistentes):

1. Equipo de protección personal completo obligatorio.
2. Empezar con valoración Médica Deportológica (con personal calificado, titulado y reconocido por el SENESCYT para Ecuador), con prescripción clara de actividad física y de reinserción al ejercicio físico regular. Práctica deportiva segura.
3. Control nutricional y plan de avituallamiento pertinente que incluya protocolo de hidratación.

Otros Manuales Recomendados:

https://issuu.com/bibliotecafedme/docs/informe_recomendaciones_post-covid_deportes_de_mon

