BARRANQUILLA 7 DE AGOSTO 2020

AFGYM SERVICE S.A.S
NIT 901157713-6

LINEAMIENTOS DE BIOSEGURIDAD PARA ACTIVIDADES EN CENTRO DE ACONDICIONMIENTO FISICO (GIMNASIO) EN EL CONTEXTO DE LA PANDEMIA POR COVID-19 EN COLOMBIA.

AF GYM es un centro médico deportivo con más de 15 años de presencia en la Costa Caribe Colombiana, contamos con una amplia, adecuada y dotada infraestructura regulada por el Ministerio de Salud y Protección Social por ser prestadores de servicio de salud según la ley 729 de 2001 y el decreto 1011 de 2006 con las resoluciones reglamentarias para el desarrollo de la actividad física.

En vista de los recientes acontecimientos mundiales relacionados con la pandemia Covid – 19 desarrollamos los siguientes lineamientos para velar por la salud y bien estar de nuestros usuarios y colaboradores en el proceso de apertura y nos comprometemos firmemente a seguir cada paso, y a la vigilancia de los entes de control que garanticen las mismas, para **AFGYM** como empresa comprometida con la salud física y emocional de sus usuarios es fundamental cuidar de cada uno y la recuperación gradual de la confianza y el optimismo de todos.

1. OBJETIVO

Establecer las medidas de bioseguridad en el marco de la pandemia por el nuevo coronavirus SARS-CoV-2, enfermedad COVID-19, para realizar actividad física y ejercicio orientada y supervisada en los centros de movimiento (gimnasios, clubes médico deportivos y prestadores de servicios de salud donde se realice ejercicio y rehabilitación).

2. ALCANCE

Definir los lineamientos generales de bioseguridad en el marco de la COVID-19 en los centros de movimiento (gimnasios, clubes médico deportivos y prestadores de servicios de salud donde se realice ejercicio y rehabilitación), como plan de acción para la prestación de servicios durante las etapas de mitigación de la pandemia para las personas mayores a 18 años de edad, incluyendo trabajadores, proveedores y usuarios dentro de los centros de movimiento.

3. JUSTIFICACIÓN

La enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19) es una enfermedad respiratoria causada por el virus SARS-CoV-2. Se ha propagado desde China hacia un gran número de países alrededor del mundo, generando un impacto en cada uno de ellos a nivel de mortalidad, morbilidad y en la capacidad de respuesta de los servicios de salud, así mismo afecta todos los aspectos de la vida diaria y las actividades económicas y sociales, incluyendo los viajes, el comercio, el turismo, los suministros de alimentos, los mercados financieros, así como todas aquellas actividades de esparcimiento y aprovechamiento del tiempo libre.

Las medidas tomadas hasta el momento por el gobierno nacional hacen parte de los protocolos que cuentan con evidencia ante la pandemia por el virus SARS-CoV-2 con el fin de tener toda la información para prevenir y replicar métodos que eviten la propagación del virus, además de fortalecer las capacidades de preparación y respuesta principalmente en los servicios de salud, sin embargo han generado un incremento de las conductas sedentarias, que conlleva a una reducción de la capacidad funcional, además de cambios fisiológicos y anatómicos productos del desacondiciona miento que tienen como resultado un impacto negativo en la salud física y mental de la población.

Los centros de acondicionamiento físico, gimnasios, clubes médico deportivos y prestadores de servicios de salud donde se realice ejercicio y rehabilitación son instituciones que mediante la práctica del ejercicio fomentan estilos de vida saludable, bienestar, salud mental y control de las enfermedades crónicas no transmisibles, además de fortalecer el sistema inmunitario. De acuerdo con esto se consideran aliados en las estrategias de promoción de la salud, especialmente con el propósito que las personas puedan beneficiarse de retomar la práctica de actividad física integral y favorecer el cumplimiento de las recomendaciones de ejercicio para la salud, ya que cuentan con el talento humano idóneo para su supervisión.

De acuerdo a la evolución de la pandemia se han desarrollado medidas para retomar la práctica de actividad física en la población colombiana, iniciando al aire libre, sin embargo, se requiere la progresividad para que otros escenarios usados para su práctica den apertura y paulatinamente las personas reanuden sus entrenamientos sin poner en riesgo su salud y que la reactivación no influya en el riesgo de aumentar las tasas de transmisión local de COVID-19. Por lo anterior es necesario adecuar los protocolos de bioseguridad de los centros de ejercicio, orientados a la disminución del riesgo de contagio, buscando que las personas puedan beneficiarse de la práctica de actividad física y ejercicio. La reapertura de los centros de ejercicio en la presente pandemia debe implementar las medidas de bioseguridad, procesos de limpieza y desinfección que minimice el riesgo.

Por lo cual se propone una estrategia para dar apertura por etapas en los diferentes centros para las personas mayores de 18 años, donde se garantice el cumplimiento de las medidas de bioseguridad requeridas para minimizar el riesgo de transmisión del virus, además de apoyar en la educación y sensibilización de la población sobre la disciplina social y cumplimiento riguroso de dichas medidas de prevención del riesgo de contagio de la COVID-19.

Por lo anterior, desde el Ministerio de Salud y Protección Social se genera este documento orientando a los centros de movimiento para establecer el protocolo de bioseguridad, para la apertura de actividad física y el ejercicio en mayores de 18 años.

4. ÁMBITO DE APLICACIÓN

Las acciones expuestas en este documento deben ser adoptadas por todas las personas involucradas en la práctica de actividad física y ejercicio en los centros de movimiento (gimnasios, clubes médico deportivos y prestadores de servicios de salud donde se realice ejercicio y rehabilitación), como son: trabajadores, proveedores y usuarios mayores de 18 años.

5. DOCUMENTOS ASOCIADOS A LOS LINEAMIENTOS

- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG13 Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener el COVID-19 dirigidas a la población en general., 2020. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPG13.pdf

- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPS18, Lineamientos generales para el uso de tapabocas convencional y máscaras de alta eficiencia. V2. Abril de 2020, Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS18.pdf

- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPS32, Lineamientos de bioseguridad para actividad física al aire libre en el contexto de la pandemia por COVID-19 en Colombia. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS32.pdf

- Ministerio de Salud y Protección Social. GIPS24, Lineamientos de bioseguridad para adaptar en los sectores diferentes a salud. [Internet]. Mayo de 2020 [citado 16 May 2020]. p. 1-25. Disponible en: https://acmineria.com.co/acm/wp-content/uploads/2020/04/GIPS24-1.pdf

6. NORMATIVA Y OTROS DOCUMENTOS EXTERNOS

- Reglamento Sanitarito Internacional – RSI 2005
- Ley 09 de 1979 “Por la cual se dictan medidas sanitarias” Título III Salud Ocupacional.
- Ley 181 de 1995, por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.
- Ley 1355 de 2009, Por medio de la cual se define la obesidad y las enfermedades crónicas no transmisibles asociadas a esta como una prioridad de salud pública y se adoptan medidas para su control, atención y prevención.
- Ley 1616 de 2013, Por medio la cual se expide la Ley de Salud Mental.
- Plan Decenal de Salud Pública PDSP 2012-2021.
- Resolución 2400 de 1979 “Por la cual se establecen algunas disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad en los establecimientos de trabajo”. Título V De la ropa de trabajo equipos y elementos de protección personal; artículos.

- Resolución 4886 de 2018, por la cual se adopta la Política Nacional de Salud Mental.
- Decreto 2771 de 2008, por el cual se crea la comisión intersectorial para la coordinación y orientación superior del fomento, desarrollo y medición de impacto de la actividad física.
- Resolución 666 de 2020 Por medio de la cual se adopta el protocolo general de bioseguridad para mitigar, controlar y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus COVID-19 https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/resolucion-666-de-2020.pdf

7. DEFINICIONES

Actividad Física: Cualquier movimiento corporal voluntario producido por los músculos esqueléticos que genere un aumento en el gasto de energía. Se encuentra presente en todo lo que una persona hace durante las 24 horas del día, salvo dormir o reposar; por lo tanto, abarca el ejercicio y el deporte, pero también otras actividades que entrañan movimiento corporal y se realizan como parte de los momentos de juego, del trabajo, de formas de transporte activo, de las tareas domésticas y de las actividades recreativas y de aprovechamiento del tiempo libre.
Aislamiento: Separación de una persona o grupo de personas que se sabe o se cree que están infectadas con una enfermedad transmisible y potencialmente infecciosa de aquellos que no están infectados, para prevenir la propagación de COVID-19. El aislamiento para fines de salud pública puede ser voluntario u obligado por orden de la autoridad sanitaria.
Aislamiento respiratorio: Se aplica cuando se prevé la presencia de gotas de origen respiratorio con bajo rango de difusión (hasta 1 metro).
Aislamiento por gotas: Se refiere a las medidas para controlar las infecciones por virus respiratorios y otros agentes transmitidos por gotas (> 5 micras) impulsadas a corta distancia a través del aire y que pueden ingresar a través de los ojos, la mucosa nasal, la boca o la piel no intacta de la persona que está en contacto con el paciente.
Aislamiento por contacto: Se refiere a las medidas para controlar el contacto directo cuando se produce en el traspaso de sangre o fluidos corporales desde un paciente hacia otro individuo susceptible, el contacto puede hacerse en piel, mucosas o lesiones, así mismo por inóculos directos a torrente sanguíneo y el indirecto: se produce cuando el huésped susceptible entra en contacto con el microorganismo infectante a través de un intermediario inanimado (ropas, fómites, superficies de la habitación) o animado (personal de salud, otro paciente) que estuvo inicialmente en contacto con ese microorganismo, en este caso se utiliza bata desechable anti fluidos o traje de polietileno, este último para alto riesgo biológico.
Asepsia: Ausencia de microorganismos que pueden causar enfermedad. Este concepto incluye la preparación del equipo, la instrumentación y el cambio de operaciones mediante los mecanismos de esterilización y desinfección.
Bioseguridad: Conjunto de medidas preventivas que tienen por objeto eliminar o minimizar el factor de riesgo biológico que pueda llegar a afectar la salud, el medio ambiente o la vida de las personas, asegurando que el desarrollo o producto final de dichos procedimientos no atenten contra la salud y seguridad de los trabajadores.

Caso Confirmado: Persona con infección por el virus del COVID-19 confirmada mediante pruebas de laboratorio, independientemente de los signos y síntomas clínicos.
Caso Probable: Caso que cumpla la definición clínica y los criterios epidemiológicos para COVID-19, pero sin confirmación mediante pruebas de laboratorio
Caso sospechoso: Persona con alguna enfermedad respiratoria aguda que, durante 14 días antes del inicio de la enfermedad, tuvo contacto con un caso confirmado o probable de infección de COVID-19, o trabajó o asistió a un centro de atención médica donde pacientes confirmados o probables infectados por COVID-19 fueron tratados.
Centro de movimiento o ejercicio: Instituciones cuyos servicios están orientados a la realización de actividad física, ejercicio y movimiento corporal con el objetivo de recreación, promoción de la salud y prevención de la enfermedad.
Cohorte de pacientes: Agrupar a los pacientes que están colonizados o infectados con un mismo microorganismo, para limitar su atención a un área única y evitar el contacto con otros pacientes. Las cohortes se crean de acuerdo con la confirmación diagnóstica (clínica o microbiológica), criterios epidemiológicos y el modo de transmisión del agente infeccioso. Se prefiere evitar colocar pacientes severamente inmunodeprimidos en habitaciones con otros pacientes. Los estudios de modelado matemático soportan la fuerza de las cohortes en el control de brotes.
Cohorte de personal de salud: Asignación de trabajadores de salud para que atienden únicamente a pacientes infectados o colonizados con un solo patógeno. Así se podría limitar la transmisión del patógeno a pacientes no infectados. Dicha cohorte se deberá realizar sopesando si el personal médico y los recursos son suficientes.
Comportamientos sedentarios: Cualquier comportamiento de vigilia caracterizado por un bajo nivel de gasto energético, menor o igual a 1.5 METs, sentado, reclinado o acostado. La definición de comportamiento sedentario abarca ver televisión o tiempo de pantalla. Estar de pie es otra actividad con bajo gasto energético, pero es distinta al comportamiento sedentario en relación con los efectos sobre la salud
Contacto estrecho: Es el contacto entre personas en un espacio de 2 metros o menos de distancia, en una habitación o en el área de atención de un caso de COVID-2019 confirmado o probable, durante un tiempo mayor a 15 minutos, o contacto directo con secreciones de un caso probable o confirmado mientras el paciente es considerado infeccioso.
Contagio: Transmisión de una enfermedad por contacto con el agente patógeno que la causa.
COVID-19: Es una nueva enfermedad, causada por un nuevo coronavirus que no se había visto antes en seres humanos. El nombre de la enfermedad se escogió siguiendo las mejores prácticas establecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para asignar nombres a nuevas enfermedades infecciosas en seres humanos.
Deporte: Es otro tipo de actividad física que abarca una diversidad de actividades realizadas bajo unas reglas, practicadas por placer o con ánimo competitivo y el cual puede realizarse por equipos o de forma individual
Desinfección: es la destrucción de microorganismos de una superficie por medio de agentes químicos o físicos.
Desinfectante: es un germicida que inactiva prácticamente todos los microorganismos patógenos reconocidos, pero no necesariamente todas las formas de vida microbiana, ejemplo esporas. Este término se aplica solo a objetos inanimados.

Ejercicio: Es una subcategoría de actividad física planificada, estructurada, repetitiva y realizada con el objetivo de lograr la mejora o el mantenimiento de uno o más componentes de la aptitud física.
EPA: Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos
Frecuencia cardíaca máxima: El mayor número de latidos que puede alcanzar el corazón sometido a un esfuerzo físico máximo.
Frecuencia cardíaca de reserva: La diferencia en latidos entre la frecuencia cardiaca máxima y la de reposo.
Hipoclorito: Es un desinfectante que se encuentra entre los más comúnmente utilizados. Estos desinfectantes tienen un efecto rápido sobre una gran variedad de microorganismos. Son los más apropiados para la desinfección general. Como esté grupo de desinfectantes corroe los metales y produce además efectos decolorantes, es necesario enjuagar lo antes posible las superficies desinfectadas con dicho producto.
Limpieza: Es la acción y efecto de eliminar la suciedad, que pueden ser fuentes de contaminación, mediante métodos físicos o químicos.
Máscara de alta eficiencia (FFP2) o N95: Están diseñados específicamente para proporcionar protección respiratoria al crear un sello hermético contra la piel y no permitir que pasen partículas (< 5 micras) que se encuentran en el aire, entre ellas, patógenos como virus y bacterias. La designación N95 indica que el respirador filtra al menos el 95% de las partículas que se encuentran en el aire. Se denominan —N‖ si no son resistentes al aceite, —R‖ si son algo resistentes al aceite y —P‖ si son fuertemente resistentes al aceite.
Mascarilla Quirúrgica: Elemento de protección personal para la vía respiratoria que ayuda a bloquear las gotitas más grandes de partículas, derrames, aerosoles o salpicaduras, que podrían contener microbios, virus y bacterias, para que no lleguen a la nariz o la boca.
Material Contaminado: Es aquel que ha estado en contacto con microorganismos o es sospechoso de estar contaminado.
NIOSH: The National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH).
Pandemia: Enfermedad epidémica que se extiende a muchos países o que ataca a casi todos los individuos de una localidad o región.
Prevención: Acción de preparar con antelación lo necesario para un fin, anticiparse a una dificultad, prever un daño.
Prestadores de servicios de salud: Hace referencia a las instituciones prestadoras de servicios de salud - IPS, profesionales independientes de salud, transporte asistencial de pacientes y entidades de objeto social diferente que prestan servicios de salud.
Protección personal: Acción de proteger o impedir que una persona reciba daño o que llegue hasta ella algo que lo produzca.
Residuo Biosanitario: Son todos aquellos elementos o instrumentos utilizados durante la ejecución de un procedimiento que tiene contacto con materia orgánica, sangre o fluidos corporales del usuario.
Residuos Peligrosos: Es cualquier objeto, material, sustancia, elemento o producto que se encuentra en estado sólido o semisólido, o es un líquido o gas contenido en recipientes o depósitos, cuyo generador descarta, rechaza o entrega porque sus propiedades no permiten usarlo nuevamente en la actividad que lo generó o porque la legislación o la normatividad vigente así lo estipula.
Reutilización: Uso del mismo respirador N95 para múltiples encuentros con pacientes, pero retirándolo después de cada valoración. Se debe almacenar entre los encuentros para volver a ser usado antes de la siguiente evaluación médica.

Salud Mental: En Colombia la Ley 1616 de 2003 la define como “un estado dinámico que se expresa en la vida cotidiana a través del comportamiento y la interacción de manera tal que permite a los sujetos individuales y colectivos desplegar sus recursos emocionales, cognitivos y mentales para transitar por la vida cotidiana, para trabajar, para establecer relaciones significativas y para contribuir a la comunidad”.
En relación con esta definición es importante tener en cuenta que:
1. La forma como nos comportamos y nos relacionamos con las personas y el entorno en nuestra vida diaria es el resultado de la manera en que transcurren las percepciones, los pensamientos, las emociones, las creencias y demás contenidos en nuestra mente, los cuales se encuentran íntimamente afectados por factores genéticos, congénitos, biológicos y de la historia particular de cada persona y su familia, así como por aspectos culturales y sociales.
2. La salud mental es una construcción social que puede variar de un contexto a otro, dependiendo de los criterios de salud y enfermedad, normalidad y anormalidad establecidos en cada grupo social (que puede ser tan extenso como una nación o tan reducido como una familia), lo cual influirá directamente en la forma de sentirse sano o enfermo de las personas pertenecientes a un determinado grupo.
SARS: Síndrome respiratorio agudo severo, por sus siglas en inglés (Severe acute respiratory syndrome).
SARS-CoV-2: Versión acortada del nombre del nuevo coronavirus “Coronavirus 2 del Síndrome Respiratorio Agudo Grave” (identificado por primera vez en Wuhan, China) asignado por El Comité Internacional de Taxonomía de Virus, encargado de asignar nombres a los nuevos virus.
Síndrome de Desacondicionamiento: Deterioro metabólico y sistémico del organismo como consecuencia de la inmovilización prolongada.
Sintomatología: Conjunto de manifestaciones referida por el paciente relacionadas con una enfermedad determinada.
Uso extendido: Utilización del mismo tapabocas N95 para encuentros repetidos de contacto cercano con varios pacientes, sin quitar el respirador entre las valoraciones de los pacientes. El uso extendido puede implementarse cuando se hace cohorte de pacientes. Se ha recomendado el uso extendido como una opción para conservar por más tiempo los respiradores N95 durante brotes y pandemias.
Virus: Microorganismo compuesto de material genético protegido por un envoltorio proteico, que causa diversas enfermedades introduciéndose como parásito en una célula para reproducirse en ella.

8. MEDIDAS DE BIOSEGURIDAD

Medidas generales

Las medidas que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus son: lavado de manos, distanciamiento físico y uso de tapabocas, las cuales serán obligatorias para todas las personas dentro de los centros de ejercicio.

Adicional a estas medidas y teniendo en cuenta los mecanismos de diseminación del virus (gotas y contacto), se debe fortalecer los procesos de limpieza y desinfección de equipos, elementos e insumos, el manejo de residuos producto de la actividad,

adecuado uso de Elementos de Protección Personal (EPP) y optimizar la ventilación del lugar y el cumplimiento de condiciones higiénicos sanitarias.

Protocolo general de ingreso a centros de ejercicio

Los siguientes son los lineamientos generales que deben tenerse en cuenta para el acceso de trabajadores, proveedores y usuarios a estas entidades.

- Desarrollar flujograma referente a los lineamientos de atención a los usuarios y la interacción con los trabajadores y proveedores, acorde con la situación actual para minimizar el riesgo de contagio por COVID-19.
- Integrar los protocolos de bioseguridad de los centros de movimiento con los centros comerciales, concesiones y parqueaderos que compartan su ingreso y áreas comunes.
- El agendamiento obedecerá a la capacidad instalada de cada centro respetando el distanciamiento físico de 2 metros.
- Debe firmarse antes de su primer ingreso un consentimiento informado por parte de usuarios, trabajadores y proveedores del centro de ejercicio, donde aseguren no estar enfermos ni con signos o síntomas sospechosos de COVID-19, y se comprometan a respetar las normas de bioseguridad y distanciamiento establecidos por la institución.
- Debe realizarse previo al ingreso la detección de casos probable de Covid-19 para trabajadores, proveedores y usuarios del centro de ejercicio, mediante un cuestionario de riesgo para COVID-19 (ver Tabla 1) o estatus de movilidad de la aplicación Coronapp

Tabla 1. Cuestionario de Riesgo para COVID-19

CUESTIONARIO DE RIESGO PARA COVID-19			
La actividad física es segura para la mayoría de las personas. Sin embargo, para algunas es recomendable hacer una valoración médica antes de iniciar la práctica de ejercicio. Este cuestionario ayuda a identificar personas con riesgo de infección por COVID-19, que requieran esa valoración.			
Señale con una X, **SI** o **NO** a las siguientes preguntas:		SI	NO
1.	¿Ha tenido fiebre o temperatura mayor a 37,5°C en los últimos 3 días?		
2.	¿Ha tenido tos en los últimos días?		
3.	¿Le ha dolido el pecho recientemente?		
4.	¿Ha sentido dolor de garganta o ha tenido secreción nasal en los últimos días?		
5.	¿Le ha faltado el aire o ha tenido dificultad para respirar?		
6.	¿Se ha sentido últimamente más fatigado de lo usual?		
7.	¿Ha notado disminución del olfato o del sabor de los alimentos?		
8.	¿Ha presentado dolor abdominal, náuseas, vómito o diarrea últimamente?		
9.	¿Ha tenido dolores musculares o articulares recientemente?		

10.	¿Ha estado en contacto con alguien diagnosticado o sospechoso de COVID-19?		
11.	¿Tiene en este momento alguna otra razón física que le impida hacer ejercicio?		
En caso de haber respondido **SI** a cualquiera de las preguntas anteriores, se recomienda no hacer ejercicio y consultar con su médico.			
En caso de haber respondido **NO** a todas las preguntas anteriores, puede realizar ejercicio de intensidad moderada, por máximo una hora de duración.			

Tomado de: (Modificado de: De Oliveira Neto L et al. Front Public Health: 2020)

- Reserva de sesión vía telefónica o en forma digital a través de redes sociales o de aplicaciones dispuestas por cada centro de ejercicio.
- Se debe llevar un reporte diario de ingresos de trabajadores, usuarios y proveedores al centro de ejercicio y toma de temperatura en la frente con termómetro infrarrojo.
- Si para acceder al centro de ejercicio se requiere utilizar ascensores, se restringe su uso solamente a personas en condición de movilidad disminuida o en caso de ser el único acceso, deberá garantizarse una ocupación por viaje de hasta el 35% de su capacidad, sin pasar de 4 personas distanciadas lo mejor posible y ubicadas de espaldas.
- Delimitar los puntos de espera para ingreso al centro de ejercicio garantizando el distanciamiento físico.
- Desactivar lectores de huella o pantallas táctiles para el ingreso evitar, además se prioriza utilizar pago con medios electrónicos.
- Es de carácter obligatorio el uso de tapabocas para el ingreso al centro a usuarios, trabajadores y proveedores, este deberá ser usado durante todo el tiempo dentro de las instalaciones.
- El uniforme o vestuario de trabajo será utilizado únicamente dentro de las instalaciones del Centro de ejercicio para realizar su actividad laboral.
- El usuario se ejercitará con el vestuario que trae desde su casa y si utiliza transporte público debe cambiarse antes de ejercitarse.
- Respetar las normas de distanciamiento físico en la recepción antes del ingreso y durante toda su permanencia, así como en todas las áreas del centro.
- Se deberá contar con infografía permanente o imágenes digitales que orienten y direccionen a los usuarios acerca del protocolo de bioseguridad que aplica para usuarios, trabajadores y proveedores.
- No se permitirá en ninguna circunstancia el ingreso a personas consideradas casos probables de la Covid-19.

Se propone durante las etapas iniciales la implementación de programas pilotos que cumplan con todos los lineamientos de bioseguridad, el aforo establecido, las condiciones de las zonas de entrenamiento habilitadas en el presente documento, y en lo posible bajo la supervisión de profesionales del área de la salud, teniendo en cuenta las condiciones epidemiológicas relacionadas con los casos de COVID-19 de la región y según la autorización de cada alcaldía.

Las siguientes, son las medidas específicas que debe tenerse en cuenta, de acuerdo con el tipo de centro de ejercicio (tabla 2).

Tabla 2. Recomendaciones para la reapertura en su etapa inicial de los centros de movimiento o ejercicio

¡

Tipo de institución		Gimnasio	Objeto social diferente	IPS de ejercicio	Centro de rehabilitación o profesional independiente
Población	Riesgo CV	Ninguno	Ninguno	Puede estar presente	Puede estar presente
	Población vulnerable	Ninguno	Solo para el servicio de fisioterapia cuando se tenga habilitado	Puede estar presente en horario específico de entrenamiento	Puede estar presente en horario espeífico de entrenamiento
	Edad	18-59 años	18 a 69 años	Mayores a 18 años	Todas las edades
Profesionales	Talento humano requerido	Entrenadores profesionales en educación fisica y ejercicio	Medicina especialista en medicina del deporte y profesionales para los servicios habilitados solo para sus afiliados	Medicina especialista en medicina del deporte y profesionales para los servicios habilitados	Medicina especialista según servicios habilitados y profesionales para los servicios habilitados
Elementos de protección personal	Guantes	No se recomienda			Recomendado según procedimiento
	Tapabocas	Obligatorio para empleados, proveedores y usuarios			
	Gafas o caretas	Recomendado para recepción, entrenadores y profesionales del área de la salud			
Baños, vestires y orinales	Primera fase	Habilitar 50% intercalados			
Duchas y zonas humedas	Primera fase	Inhabilitadas			
Protocolo de bioseguridad	Documento	Presente			
Zonas de entrenamiento	Cardiovascular	Inhabilitación de equipos para mantener distanciamiento de 2 metros			
	Fuerza	Inhabilitación de equipos para mantener distanciamiento de 2 metros			
	Salón de clases grupales	Delimitación 12,6 metros cuadrados por afiliado y clases estaticas			
	Zonas funcionales	Delimitación 12,6 metros cuadrados por afiliado y entrenamientos estaticos			
	Zona de estiramientos	Distanciamiento de 2 metros cuadrados con tranajo de flexibilidad estatica			
Intensidad del ejercicio Cardiovascular	Baja a moderada	Baja a moderada			
Intensidad del ejercicio de fuerza	Todas	Todas			

a. Lavado e higiene de manos.

• Se deben tener en cuenta los siguientes documentos que pueden ser consultados en la página web del Ministerio de Salud y Protección Social: https://d2jsqrio60m94k.cloudfront.net/

- "Lineamientos técnicos Lineamientos Técnicos para la Autoevaluación de la estrategia multimodal de higiene de manos" y "Autoevaluación para higiene de manos en IPS"

• Disponer e identificar puntos para el lavado frecuente de manos
• Lavar las manos por los menos cada 2 horas o utilizar alcohol glicerinado en caso de contacto con superficies o elementos compartidos
• Disponer suministros de alcohol glicerinado mínimo al 60% máximo 95% y toallas desechables, en lugares de acceso fácil frecuente por parte de las personas que acuden a la práctica de actividad física en los centros de ejercicio.
• Organizar turnos para empleados y proveedores de lavado de manos con el fin que no se presenten aglomeraciones.
• Intensificar las acciones de información, educación y comunicación sobre el lavado de manos y establecer una persona que monitoree su cumplimiento.

• Disponer carteles en los que se promueva el lavado frecuente y concienzudo de manos entre los trabajadores, los contratistas y los clientes, así como la forma correcta de realizarse.

b. Distanciamiento Físico.

• Permanecer al menos a 2 metros de distancia de otras personas en situación de reposo en las zonas administrativas, zona de entrenamiento sin desplazamiento, como son: fuerza, pilates, indoor cycling, cardiovascular, entre otros y al menos 12,6 m2/usuario (2 metros de radio) en las áreas de ejercicio dinámico, por ejemplo rumba, body combat, body flow, entrenamiento funcional, artes marciales, boxeo, yoga, entrenamiento militar, etc. para evitar el contacto directo, habilite varios espacios en cada área
• Establecer el aforo máximo del centro de ejercicio, manteniendo los 2 metros de distanciamiento, dependiendo de sus áreas de entrenamiento y no el área total del centro.
• Mantener el distanciamiento físico de todas las personas (empleados, proveedores y afiliados) para desarrollar su actividad laboral o ejercicio.
• Desarrollar un mecanismo para controlar el aforo de los asistentes a las diferentes áreas designadas para la realización de actividad física y ejercicio.
• Sesiones de ejercicio programadas entre 60 a 75 minutos/día que involucre calentamiento, ejercicio cardiovascular, entrenamiento de fuerza, vuelta a la calma, lavado de manos y limpieza de equipos.

Apertura escalonada según el comportamiento epidemiológico de los casos relacionados con el COVID-19 en cada uno de los municipios

A partir de la reapertura, el aforo se mantendrá entre 30 a 40% dentro de las zonas de entrenamiento cardiovascular y de fuerza, baños y vestieres cumpliendo con el distanciamiento físico de 2 metros, inhabilitando los salones de clase grupales, duchas y zonas húmedas.

Con base en el comportamiento de la pandemia de cada municipio se aumentará el aforo hasta el 50% y se habilitará el entrenamiento grupal en modalidades sin desplazamiento cumpliendo con áreas de 12,6 metros por afiliado y el 50% de las duchas habilitadas, manteniendo las zonas húmedas inhabilitadas.

Finalmente, se podrán habilitar todas las áreas manteniendo distanciamiento de 2 metros, protocolo de limpieza y uso del tapabocas.

Se recomienda empezar con pilotos donde el entrenamiento solo se podrá realizar al aire libre y zonas exteriores (terrazas y parqueaderos externos) sin superar el 30% del aforo.

c. Elementos de Protección Personal (EPP)
https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS20.pdf
• Verificar uso adecuado de los EPP en empleados, proveedores y usuarios.

• Restringir el uso de guantes para la práctica de actividad física, se recomienda el lavado de manos con agua, jabón y uso de toallas desechables.
• Lavar los elementos de protección personal no desechables (ropa deportiva, toallas o tapabocas de tela) al regreso a casa y almacenarse en un área limpia y seca.
• Botar los elementos utilizados durante la actividad física, que sean de un solo uso o desechables (tapabocas o toallas desechables) potencialmente contaminados, en la(s) caneca(s) dispuestas para tal fin.

Manejo de los tapabocas.
https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS18.pdf
• Es de carácter obligatorio el uso de tapabocas para el ingreso al centro a usuarios, trabajadores y proveedores, este deberá ser usado durante todo el tiempo dentro de las instalaciones, teniendo en cuenta el protocolo de manejo del Ministerio de Salud a fin de reducir la probabilidad de que se genere contacto entre la mucosa de la boca y nariz y los fluidos corporales.
• Se debe utilizar exclusivamente tapabocas convencional y no podrá ser reemplazado por otros elementos como cuelleros bufandas, chaquetas, etc.
• Realizar lavado de manos antes y una vez retirado.

d. Limpieza y desinfección.

• Realizar la limpieza de áreas y superficies retirando el polvo y la suciedad con paños limpios, con el fin de lograr una desinfección efectiva.
• Garantizar que los productos cumplan con la reglamentación (fichas técnicas, hojas de seguridad).
• Realizar antes de la apertura y al momento del cierre, lavado con agua y jabón y posteriormente desinfección de todas las zonas y mobiliario de la institución.
• Realizar mínimo cada hora limpieza y desinfección 2 veces al día de todas las áreas y superficies de contacto
• El listado de desinfectantes puede ser consultado en el siguiente enlace: https://www.epa.gov/pesticide-registration/list-n-disinfectants-use-against-sars-cov-2
• Los pisos se deben lavar con un detergente común, para luego aplicar el desinfectante y dejarlo en contacto con las superficies de 5 a 10 minutos de acuerdo a lo establecido.

Limpieza y desinfección de áreas de ejercicio y zonas comunes
• Realizar limpieza entre cada uso y 2 veces al día desinfección de todas las áreas y superficies de contacto que podrá ajustarse a la necesidad de cada centro según sus horarios de atención
• Garantizar que todos los equipos utilizados máquinas de ejercicio cardiovascular y fuerza, barras, mancuernas, balones, colchonetas y demás implementos, sean limpiados después de la utilización por cada afiliado y desinfección una vez al día o más según las directrices del Ministerio de Salud.
• Ajustar la frecuencia de limpieza y desinfección de las áreas de actividad física grupal a la programación y volumen de usuarios de cada centro.
• Invitar a los afiliados, una vez termine cada clase, a colaborar con el protocolo de limpieza, desinfección y distanciamiento físico.

Limpieza y desinfección del área de Consultorios

• Implementar los protocolos de limpieza y desinfección de todas las áreas y superficies de los sitios donde se realiza la atención de pacientes incluidas las de la sala de espera, dentro de los desinfectantes más utilizados en los Prestadores de Servicios de Salud para los procesos de limpieza de áreas se encuentra el hipoclorito de sodio de acuerdo con las recomendaciones del documento técnico de Limpieza y Desinfección en Servicios de Salud, disponible en la página web del Ministerio de Salud: https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS07.pdf

• Limpiar todos los dispositivos y equipos utilizados para el examen de los pacientes con soluciones alcoholadas al 70% después de cada examen (termómetro, tensiómetro, fonendoscopio, etc.) y para las superficies otros desinfectantes con acción virucida como los amonios cuaternarios, el peróxido de hidrógeno y los fenoles.

• Desechar materiales como baja lenguas, conos de oído, guantes, etc., con el protocolo de manejo de residuos biológicos.

• Limpiar las camillas con soluciones alcoholadas, hipoclorito o agua y jabón entre paciente y paciente. No se recomienda el uso de sabanas desechables.

• Evitar al máximo el diligenciamiento de formatos en papel ya que aumentan el riesgo de propagación del SARS-Cov-2 por contacto con fómites

• Elaborar fichas técnicas e instructivos (idealmente digitales) sobre los procesos de limpieza y desinfección.

Lineamientos para el servicio de fisioterapia en los centros de movimiento

Tomado de "Documento de regreso inteligente: consulta externa, consulta en casa y práctica digital de fisioterapia en tiempos de pandemia. Estrategia covid-19 fisioterapia Colombia"

- Cumplir las normas de bioseguridad y protocolos de los centros de movimiento para el agendamiento e ingreso de los pacientes
- El usuario debe asistir siempre con cita previamente asignada una vez realizada la verificación de riesgo para COVID-19. No se debe realizar atención sin cita.
- El usuario debe asistir solo, no se permitirá el ingreso de acompañantes, excepto cuando se trate de acompañar a personas que requieran algún tipo de asistencia para su movilización, usuarios menores de edad para su supervisión, o personas con problemas cognitivos, de comunicación o con alguna discapacidad que requiera asistencia. La persona que cumpla tal rol debe tener entre 18 y 69 años y deberá usar los EPP requeridos.
- Explicar posibles riesgos que puedan presentarse en la atención y hacer la respectiva firma del consentimiento informado.
- El usuario debe esperar el llamado de su fisioterapeuta para el ingreso al área de atención.
- Mantener las condiciones de aislamiento preventivo de 2 metros de distancia con respecto a otro usuario que pueda estar siendo atendido en el mismo espacio por otro profesional o realizando algunas actividades de acondicionamiento dirigidos por el mismo profesional.
- Brindar atención en espacios adecuadamente ventilados.
- Asegurar que los usuarios realicen el protocolo de higiene o lavado de manos antes, durante y después de la atención.

- No se puede realizar talleres grupales presenciales.
- No realizar procedimientos de terapia respiratoria dentro de los consultorios.
- Realizar el manejo de casos sospechosos de acuerdo al protocolo del centro de movimiento
- Preservar los tiempos de atención de los pacientes, ajustando el agendamiento y garantizando los protocolos de bioseguridad
- No utilizar modalidades físicas (térmicas, eléctricas, por radiación o por inmersión) y sólo en caso que sea estrictamente necesario dependerá del criterio del profesional a cargo. Se debe garantizar la limpieza y desinfección de los equipos.
- Seguir las recomendaciones de limpieza y desinfección de acuerdo con los protocolos establecidos en el "Manual de uso y reuso"
- Para el proceso de seguimiento al usuario se recomienda, en la medida de lo posible, disminuir al máximo la frecuencia de atención del usuario, disminuir la frecuencia de consulta presencial a una vez por semana mediante las modalidades de fisioterapia digital, de acuerdo con las condiciones de los usuarios.
    - Sugiera a los usuarios de los servicios de consulta externa, que una vez salgan de su consulta, se mantengan alejados de lugares concurridos y evite reuniones masivas.
    - Cuente con el contacto de un familiar o persona cercana de sus pacientes con el fin poder conocer cualquier novedad o riesgo en salud que se pueda presentar durante los procesos de atención.
    - Brinde al usuario la posibilidad de reportar cualquier sintomatología, inquietud o duda a través de un sistema de consulta digital, de tal forma que no deba exponerse a demoras en el acceso a información que lo guíe ante cualquier imprevisto o emergencia.
    - Esté atenta(o) a todos los signos de alerta y siga los lineamientos frente a un caso probable de COVID-19

Cuartos de aseo

Deben cumplir con:

- Los estantes deben ser de material lavable.
- Los insumos y productos deben estar debidamente rotulados y organizados.
- Los EEP deben estar marcados con el nombre de cada persona de servicios generales.
- Los protocolos de limpieza y desinfección de las áreas deben estar publicados para su fácil consulta y cumplimiento.
- Insumos empleados para realizar la actividad (escobas, traperos, trapos, esponjas, estropajos, baldes).

Cuarto de residuos

Debe cumplir:

- Identificar los residuos generados.
- Informar medidas para la correcta separación de residuos.

- Disponer de contenedores y bolsas suficientes para separación de residuos y material contaminado.
- Realizar frecuentemente la recolección de los residuos.
- Realizar limpieza y desinfección de los contenedores según la frecuencia de recolección externa.
- Realizar lavado de manos cada vez que se realice el proceso de descanecado.
- Garantizar los EPP para realizar el manejo de los residuos de forma segura.

e. Ventilación

Garantizar la correcta circulación y recambio del aire externo en espacios cerrados o con escasa ventilación mediante el mantenimiento de ventanas y puertas abiertas, evitando dispositivos que recirculen el aire, utilizando extractores o direccionando el aire hacia el suelo en una zona inhabilitada para el entrenamiento y circulación del personal durante la fase 1 y se revisara antes de definir su manejo en las siguientes fases.

f. Manejo de residuos

https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPG11.pdf

• Identificar los residuos generados en el momento de la práctica de actividad física y ejercicio, como toallas desechables y tapabocas, los cuales deben disponerse en bolsas plásticas anudadas y desechados con los residuos ordinarios.
• Informar a la población medidas para la correcta separación de residuos.
• Ubicar contenedores y bolsas suficientes para la disposición de residuos de acuerdo con el tipo de residuos (bolsa negra).
• Realizar la recolección de residuos permanente y almacenamiento de residuos.
• Realizar la limpieza y desinfección de los contenedores.
• Mantener la recolección externa de residuos de acuerdo con las frecuencias de recolección.
• Garantizar los elementos de protección al personal que realiza esta actividad.

9. NORMAS DE PREVENCIÓN Y CONTROL PARA MINIMIZAR EL RIESGO DE SITUACIONES DE CONTAGIO

Para la prevención del contagio de la COVID-19 durante la práctica de actividad física y ejercicio dentro de los centros de movimiento es fundamental desarrollar medidas para la implementación, control y seguimiento del protocolo de bioseguridad.

Prevención en los empleados (entrenadores de planta, personalizados y grupales, área de salud, personal administrativo y personal de servicios generales)

Es necesario conocer la organización, el proceso, las tareas, procedimientos, equipos de trabajo, tiempo de exposición (jornadas o turnos de trabajo), contar con un flujograma que establezca los lineamientos de atención a los usuarios y la interacción con los trabajadores y proveedores. Se debe incluir reporte diario de ingresos de trabajadores, usuarios y proveedores al centro de ejercicio que contenga: características del trabajador (estado de salud y entorno familiar), la cual permite

identificar las condiciones relacionadas con la labor a desempeñar que favorezcan el contagio o la posibilidad de complicaciones derivadas de esta.

Debe realizarse previo al ingreso la detección de casos sospechosos de COVID-19 para trabajadores, proveedores y usuarios del centro de ejercicio, mediante un cuestionario de riesgo o estatus de movilidad de la aplicación Coronapp y toma de temperatura en la frente con termómetro infrarrojo.

Debe garantizarse el respeto de las normas de distanciamiento físico en la recepción antes del ingreso y durante toda su permanencia, así como en todas las áreas del centro mediante un consentimiento informado que incluye todas las obligaciones y responsabilidades a tener por los empleados, proveedores y usuarios.

Se debe proveer los mecanismos mediante los cuales se minimice la diseminación y la transmisión indirecta del virus a través de elementos contaminados (superficies, elementos de protección personal, bebidas, alimentos o residuos biológicos); y garantizar estrategias que limiten la trasmisión directa, a través del contacto.

En el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, se deben identificar las condiciones de salud de trabajadores (estado de salud, hábitos y estilo de vida, factores de riesgo asociados a la susceptibilidad del contagio), así como las condiciones de los sitios de trabajo para todo el talento humano que realice actividades en áreas de recreación y deporte y que estén dando apoyo a la medida de actividad física en los centros de ejercicio.

Así mismo, para los usuarios de actividad física y ejercicio, propender por el uso adecuado de elementos de protección personal y reforzar la importancia del seguimiento e implementación rigurosa de las medidas citadas dentro de este documento mediante la disciplina y conciencia social.

10. CONSIDERACIONES GENERALES

- Llevar siempre un kit de autocuidado (toallas desechables con bolsa plástica para depositarlas una vez usadas, gel antibacterial, tapabocas, hidratación con agua, ropa deportiva de uso exclusivo).
- Los espacios se utilizarán únicamente para la realización de actividad física, ejercicio y rehabilitación (no se deben hacer reuniones sociales o encuentros con amistades).

Al salir de la vivienda:

- Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.
- No saludar con besos, ni abrazos, ni dar la mano.
- Utilizar el tapabocas todo el tiempo.
- Trasladar hasta la casa la ropa con la que se realizó la actividad física o la atención en salud, en un empaque de plástico, debidamente cerrado, evitando el auto contaminación.

Modificado del numeral 8.3 del documento de orientaciones para el uso adecuado de los elementos de protección personal por parte de los trabajadores de la salud expuestos a COVD-19 en el trabajo y en su domicilio.

https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS20.pdf

Al regresar a la vivienda

- Lavar las manos de acuerdo con los protocolos del Ministerio de Salud y Protección Social. https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS20.pdf
- Antes de tener contacto con los miembros de familia, bañarse con abundante agua y jabón y cambiarse de ropa.
- Mantener separada la ropa para la actividad física en los centros de ejercicio, del resto de prendas personales.
- Lavar la ropa deportiva usada en los centros de ejercicio y secar por completo.
- No reutilizar ropa sin antes lavarla.
- No sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire. Dejar que se sequen completamente.
- Se pueden considerar las recomendaciones de Orientaciones para la limpieza y desinfección de la vivienda como medida preventiva y de mitigación para contener la infección respiratoria aguda por COVID-19. Enlace: https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPG16.pdf
- Mantener la casa ventilada, limpiar y desinfectar áreas, superficies y objetos de manera regular.

Directrices generales para el retorno al ejercicio

Tomado de "Recomendaciones para la reapertura de centros de acondicionamiento físico, gimnasios, clubes médicos deportivos e IPS de ejercicio y rehabilitación durante la pandemia de SARS-COV-2 (COVID-19) en Colombia: una declaración de consenso de AMEDCO 2020"

En medio de la actual pandemia por la COVID-19 **no se recomienda la práctica de ejercicio cardiovascular vigoroso** debido al posible impacto negativo sobre el sistema inmune. Por otra parte, en cuanto al entrenamiento de la fuerza muscular, la intensidad y el tipo de ejercicio obedecerán al nivel de condición física del usuario al momento de regresar al centro de ejercicio.

Intensidad, duración y frecuencia del ejercicio cardiovascular

Se sugiere que el ejercicio no sobrepase la intensidad moderada de esfuerzo, lo que equivale a un valor de 3 a 4 en la escala modificada de Borg, hasta un 76% de la FC máxima (FCmax) o hasta el 59% de la FC de reserva (FCR). Estas intensidades además no se recomiendan realizar 30-60 minutos de ejercicio por sesión, 3 a 5 veces por semana (tabla 3).

Tabla 3. Métodos para determinar la intensidad del ejercicio

EJERCICIO CARDIORESPIRATORIO						EJERCICIO DE RESISTENCIA
INTENSIDAD	%VO2R o FCR	% FCmax	%VO2max	RPE	METs	% 1 RM
Muy Suave	< 30	<57	<37	1	<2,0	<30

Ligera	30-39	57-63	37-45	2	2,0-2,9	30-49
Moderada	40-59	64-76	46-63	3-4	3,0-5,9	50-69
Alta	60-89	77-95	64-90	5-7	6,0-8,7	70-84
Cerca al máximo	≥90	≥96	≥91	8-10	≥8,8	≥85

FCmax: frecuencia cardíaca máxima, FCR: frecuencia cardíaca de reserva, MET: equivalente metabólico, RM: Repetición Máxima, RPE: Escala de Esfuerzo Percibido (Borg), VO2max: Consumo Máximo de Oxígeno, VO2R: Consumo de Oxígeno de Reserva.

Modificado de ACSMs Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 10th ed.

Intensidad, duración y frecuencia del ejercicio de fuerza y resistencia musculares
Para mantener la masa muscular y disminuir su pérdida durante la cuarentena, se necesitan protocolos de entrenamiento de la fuerza, que generen los estímulos suficientes sobre el sistema muscular esquelético. Se recomiendan 2 a 3 sesiones por semana de entrenamiento muscular, de preferencia individualizado de acuerdo con la condición física muscular del usuario.

Otros tipos de ejercicio
Adicionalmente al entrenamiento cardiovascular y de fuerza, se deben involucrar actividades de flexibilidad, propiocepción, equilibrio, coordinación y agilidad durante todas las sesiones de entrenamiento, acorde a la evaluación de la condición del usuario.

Todas las personas con algún tipo de enfermedad crónica asociada (enfermedades cardiovasculares: angina, infarto, falla cardiaca; enfermedades pulmonares: asma, EPOC; Obesidad, diabetes, Hipertensión arterial, tabaquismo, cáncer; personas inmunosuprimidas) o con síntomas respiratorios agudos como tos, fiebre, estornudos, dolor de garganta y/o en contacto con otras personas con estos síntomas no se les permitirá el ingreso durante las fases antes y durante el pico de los casos de COVID-19 y se deben comunicar con los centros para recibir la asesoría sobre actividad física en casa.

11. VIGILANCIA DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES EN EL CONTEXTO DEL SISTEMA DE GESTIÓN DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO SG-SST.

- Inducción previa a la reapertura y capacitación para empleados por parte de cada centro y ARL
- Establecer horarios de trabajo escalonado
    - Área Administrativa: Se establecerá por área
    - Personal sede: Ajustar los horarios de atención en sede según aforo
    - Personal de Mantenimiento: Se programará con el responsable de sede o el jefe del área de acuerdo a las áreas y servicios habilitados.

- Definir empleados de bajo riesgo individual, teniendo en cuenta entorno y su grupo familiar
- Establecer en el marco del Sistema de Gestión de Seguridad y Salud en el Trabajo, un sistema de alerta de síntomas y vigilancia a la salud de los trabajadores.
- Autorizar el teletrabajo: Se adoptará como mecanismo para evitar el contagio masivo y se priorizará a las personas con antecedentes personales de enfermedad (diabetes, hipertensión arterial, enfermedad pulmonar, cáncer, inmunosupresión), embarazadas, adultos mayores quienes realizarán actividades de teletrabajo de acuerdo con las indicaciones de su jefe inmediato para cumplir las condiciones de aislamiento social preventivo.
- Asegurar que se cumplan las disposiciones y recomendaciones de las autoridades de salud en relación a la prevención del contagio por COVID-19, previstas en el presente protocolo.
- Establecer un sistema de verificación para el control, en el que cada trabajador y personas que presten los servicios para la empresa, registren todas las personas y lugares visitados dentro y fuera de la operación, indicando: fecha y lugar de los últimos 10 días y a partir del primer momento de la presentación de síntomas.
- No permitir el acompañamiento a las instalaciones, de personas que presenten síntomas de gripa ni cuadros de fiebre mayor o igual a 37,5°C.
- Establecer canales de información para que los trabajadores informen cualquier sospecha de síntoma o contacto con personas diagnosticadas con COVID-19.
- Reporte diario, vía correo electrónico o telefónico, sobre el estado de salud y temperatura del personal de acuerdo con autodiagnóstico que permita identificar síntomas y trayectorias de exposición al COVID-19 de los trabajadores.
- Fomentar el autocuidado, especialmente el monitoreo de temperatura corporal con termómetro y de síntomas respiratorios por parte de los trabajadores.
- Realizar el protocolo de lavado de manos antes de iniciar y al terminar labores.
- Las empresas deben contar con un censo actualizado de los trabajadores que viven con personas mayores a 70 años o con personas con morbilidades preexistentes susceptibles a los efectos del contagio de COVID-19.
- Instruir a los trabajadores y usuarios en la aplicación de la etiqueta respiratoria, que incluye cubrirse la nariz al toser o estornudar con el antebrazo o con un pañuelo de papel desechable y deshacerse de él inmediatamente tras usarlo. Abstenerse de tocarse la boca, la nariz y los ojos.
- Difundir a los trabajadores y usuarios la información sobre generalidades y directrices impartidas por el Ministerio de Salud y Protección Social, en relación con los síntomas de alarma, lineamientos y protocolos para la preparación y respuesta ante la presencia del COVID-19 en el territorio nacional.

12. MANEJO DE SITUACIONES DE RIESGO PARA TALENTO HUMANO DE LOS CENTROS DE MOVIMIENTO

- Procurar la rápida identificación y aislamiento de individuos potencialmente afectados y revisar y acatar las directrices establecidas por el Ministerio de Salud y Protección Social para tal fin. Cuando alguno de los trabajadores o usuarios experimente síntomas respiratorios, fiebre o sospecha de contagio del coronavirus COVID-19, se realizará aislamiento preventivo en casa con mascarilla e informar a la EPS y ARL, para que establezcan los pasos a seguir. Esta persona queda inmediatamente en cuarentena preventiva.
- Aislar al empleado a un espacio donde pueda estar cómodo y lejos de las demás áreas del centro de ejercicio. Para tal caso se asignará el consultorio u oficina como zona de aislamiento

- Informar al jefe inmediato, en caso de que sea un colaborador y en caso de que sea un usuario, reporte al responsable de la sede quien a su vez notificará al área de talento humano de la compañía.
- Al momento de identificar un caso remítase al listado telefónico de acuerdo con su ubicación geográfica y cumplir con la guía definida por el ministerio de salud https://www.minsalud.gov.co/salud/publica/PET/Documents/coronavirus-telefonos.pdf
- Comunicarse con la Secretaria de Salud o autoridad de salud de su municipio.
- Línea ministerio salud 018000955590
- Línea Nacional 123 o desde el celular 192. Amazonas: 3153615018, Antioquia: 3003050295 - #774, Medellín: línea 123, Arauca: 3504120127 y línea 125, Atlántico: (035) 3236220, Barranquilla: 3793333 – 3175173964 – 3153002003, Bogotá: Línea 123, Bolívar: Línea 125, Cartagena: 3174016183, Boyacá: 3114834104 – 7407464, Caldas: (6) 8800818 – 3104267906, Manizales: Línea 123, Caquetá: 3213945327, Casanare: 3213945317 – (8) 6345555, Cauca: 3012737787, Cesar: 3205653159, Valledupar: 3106332291, Chocó: 3213945297, Córdoba: 3205308209 – 3168751277, Cundinamarca: Línea 123, Guainía: (8)5656251 – 3117421983 - 3117447006, Guaviare: 3213946560 - 3213945350 - 3208202418 – 3213944048, Huila: 8706633- 8702277 - 8703096, La Guajira: 3183400883 - 3213945330, Magdalena: 3128070326 – 3213944087, Santa Marta: 3012737783, Meta: 3213945351 – 3212047605, Nariño: 3177129818, Norte de Santander: 3202714512, Putumayo: 3123191736 – 3118784864, Quindío: 3225816422, Risaralda: 3152823059, San Andrés: 3106511341, Santander: 697 87 85 - 697 87 88 – 6970000 Extensión 1283 y 1287, Sucre: 2822556 - 3174028049 Solo WhatsApp - 3135519643, Tolima: 3228123975, Valle del Cauca: 6206819, Cali: 486 55 55 Opción 7, Buenaventura: 3172870273, Vaupés: 3213945341 - CRUE 301 458 76 39, Vichada: 322 247 63 44.
- Desarrollar proceso de vigilancia para detectar trabajadores o usuarios enfermos o con síntomas respiratorios.

- Ante situaciones de detección de algún trabajador o usuario enfermo cruce con la información de personal con quienes ha estado en contacto (cerco epidemiológico) y en caso de identificarse positivo para COVID-19 comunicar dichos casos ante las autoridades de salud competentes.

- El trabajador o usuario de los centros de ejercicio que experimente síntomas respiratorios no debe salir de casa. Inmediatamente debe informar a la EPS y ARL en las líneas de atención que esta disponga para que inicie el protocolo estipulado por el Ministerio de Salud y Protección Social.

13. COMUNICACIONES:

Se requiere contar con un plan de comunicaciones donde se divulgue la información pertinente a todos los actores, incluyendo empleados, proveedores y usuarios.

Esta información se generará para acceso en forma remota y presencial; se debe aprovechar las ayudas tecnológicas con el fin de continuar el mantenimiento de su actividad física a lo largo del día, reduzca sus comportamientos sedentarios por trabajo u ocio, además de las medidas cotidianas para prevenir la COVID-19 y desacelerar su propagación a nivel local, nacional y mundial.

Canales de comunicación: los canales de comunicación serán distribuidos para el cliente externo e interno, según el protocolo generado por cada área encargada de esta información.

• Televisores, con transmisión permanente.
• Línea telefónica de soporte
• Correo electrónico, según disposición del área de comunicaciones de cada centro.
• Redes sociales.
• Infografías en todas las áreas del centro de ejercicio, con información acerca de los temas de bioseguridad, sintomatología y autocuidado.
• Capacitación virtual, acerca de la normatividad gubernamental y reglamentación empresarial vigentes previo a la reapertura de los centros, con refuerzos al menos una vez por semana.
• Boletín empresarial, con información actualizada de forma digital, principalmente para colaboradores de los centros.

Temas a desarrollar dentro del plan de comunicaciones:

Medidas de prevención para contagio por COVID-19:

- Toma de temperatura.
- Información de sintomatología asociada a COVID-19 y la notificación de novedades de salud, presunta presencia de síntomas y demás información referente a la salud y estado del personal y usuarios.
- Técnica de lavado de manos.
- Protocolos de limpieza y desinfección de áreas y equipos que se utilicen en la operación del centro, tanto para el personal interno como para los usuarios, especificando el tipo de sustancias y métodos que se estarán utilizando para disminuir el riesgo de contagio.
- Técnica de uso de tapabocas y elementos de protección personal (EPP).
- Tipos de reporte que se deben generar al tener un caso sospechoso por COVID-19, estos documentos se deberán socializar al personal de las sedes de los centros para tener un plan de reportes a las diferentes instituciones gubernamentales.
- Manual de convivencia (Protocolo de operatividad) para colaboradores y usuarios, en el cual se debe incluir la siguiente información (Esta información se generará de forma digital o física según la necesidad del centro):
    - Aforo por espacios.
    - Elementos individuales de entrenamiento (Toalla, hidratación, guantes, etc.)
    - Distanciamiento físico en zonas de entrenamiento, áreas comunes y de descanso de los empleados
    - Reserva clases y horario: Incentivando el aforo máximo de personas por espacio, se deberá educar a los usuarios para el agendamiento de los espacios a utilizar. Para lo cual se recomienda generar un flujograma especificando los horarios y las áreas permitidas para su uso durante la operación.
    - Disposición y desecho de EPP.
- Manual de bioseguridad y desinfección de espacios, con disponibilidad para usuarios o entes reguladores, de forma digital y/o física, en donde se dispondrán todas las medidas adoptadas por los centros para el conocimiento y seguridad de la prestación de los servicios.
- Nuevos decretos, normativas, modificaciones a lo ya establecido, demás información relevante.
- Nuevos protocolos de la compañía, cambios o inclusiones en las medidas establecidas, cambios de personal clave para la operación de la compañía, etc.
- Pasos para colocación y retiro de tapabocas convencionales

Precauciones con el ejercicio

Al tener dudas sobre la seguridad del ejercicio, ya sea por experiencia propia o por indicación de un médico o por cualquier otra razón que le impida hacer ejercicio sin supervisión médica, se recomienda realizar su actividad cotidiana en casa, evitando posturas sentado mayores a 2 horas, camine por su casa constantemente y en la próxima consulta preguntar a su médico los ajustes a realizar en su ejercicio según su condición particular.

Otra información por comunicar

- Recomendaciones de alimentación y ejercicio para prevención asociada a COVID-19

- Beneficios para la salud física y mental.
- Nuevos decretos, normativas, modificaciones a lo ya establecido y demás información relevante.
- Nuevos protocolos de la compañía, cambios o inclusiones en las medidas establecidas, cambios de personal clave para la operación de la compañía, etc.

14. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG13 Orientaciones de medidas preventivas y de mitigación para contener la infección respiratoria aguda por COVID-19, dirigidas a la población en general., 2020.
- https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPG13.pdf **PROCESO GESTIÓN DE LAS INTERVENCIONES**

- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPG18, Lineamientos generales para el uso de tapabocas convencional y cáscaras de alta eficiencia, 2020, Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS18.pdf.

- Ministerio de Salud y Protección Social, GIPS24. Lineamientos de bioseguridad para adaptar en los sectores diferentes a salud. Abril de 2020, Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS24.pdf

- World Health Organization. Considerations in adjusting public health and social measures in the context of COVID-19. Interim guidance, 16 April 2020. Disponible en: https://apps.who.int/iris/handle/10665/331773.

- World Health Organization. Preguntas y respuestas sobre la enfermedad por coronavirus (COVID-19). [Internet]. 2020 [citado 15 May 2020]. Disponible en: https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses?gclid=CjwKCAjwk6P2BRAIEiwAfVJ0rGzd1TdaON925xrHCwkCJycHzPII_IfqOW2jBEMO2BlmOT3qw-FCUBoCuh8QAvD_BwE
- Ministerio de Protección Social. Resolución 666 de 2020. Protocolo general de Bioseguridad. [Internet]. Abril 24 de 2020 [citado 29 Abr 2020]. p. 1-21. Disponible en: https://id.presidencia.gov.co/Documents/200424-Resolucion-666-MinSalud.pdf

- CDC. Síndrome Respiratorio Agudo Severo. Información básica sobre el SARS. [Internet]. 2004 [citado 15 May 2020]. Disponible en: https://www.cdc.gov/sars/about/fs-sars-sp.html

- Jiménez-Pavón D, Carbonell-Baeza A, Lavie CJ. Physical exercise as therapy to fight against the mental and physical consequences of COVID-19 quarantine: Special focus in older people. [Internet]. Marzo 24 de 2020 [citado 29 Abr 2020]. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32220590/

- De Oliveira L, De Oliveira VD, Schuch FB and Lima KC. Coronavirus Pandemic (SARS-COV-2): Pre-Exercise Screening Questionnaire (PESQ) for Telepresential Exercise. Front Public Health [Internet]. 2020 [citado 18 May 2020]; 8:146. doi: 10.3389/fpubh.2020.00146. Disponible en: https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2020.00146/full

- World health organization. Water, sanitation, hygiene, and waste management for the COVID-19 virus. 19 de Marzo de 2020. . [Internet]. 2020 [citado 22 May 2020]. Disponible en: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/331499/WHO-2019-nCoV-IPC_WASH-2020.2-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Ministerio de Salud de Chile. Protocolo de limpieza y desinfección de ambientes – COVID-19. [Internet]. 2020 [citado 22 Mayo 2020]. Disponible en: https://www.minsal.cl/wp-content/uploads/2020/03/PROTOCOLO-DE-LIMPIEZA-Y-DESINFECCI%C3%93N-DE-AMBIENTES-COVID-19.pdf

- Ministerio de Protección Social. Limpieza y desinfección en servicios de salud ante la introducción del nuevo coronavirus (SARS-Cov-2) a Colombia.. GIPS07 [Internet]. Marzo de 2020 [citado 20 May 2020]. p. 1-9. Disponible en: https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/GIPS07.pdf

- Pardo J. Síndrome de Desacondicionamiento Físico en Paciente con Estado Crítico y su Manejo. Revista Academia Nacional de Medicina. [Internet]. 2001 [citado 15 May 2020] Vol 23 No. 1 (55). Disponible en: https://encolombia.com/medicina/revistas-medicas/academedicina/va-55/academia-demedicina23155art-sindrome/

- Hall G, Laddu DR, Phillips SA, et al., A tale of two pandemics: How will COVID-19 and global trends in physical inactivity and sedentary behavior affect one another? Progress in Cardiovascular Diseases [Internet]. 2020 [citado 24 May 2020]; https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.005. Disponible en: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0033062020300773?via%3Dihub

- Mera A, Tabares E, Montoya S, Muñoz D, Vélez F. (2020). Recomendaciones prácticas para evitar el desacondicionamiento físico durante el confinamiento por pandemia asociada a COVID-19. Universidad y Salud [Internet]. 2020 [citado 24 May 2020]; doi:10.22267/rus.202202.188. Disponible en:

https://www.researchgate.net/publication/341090047_Recomendaciones_practicas_para_evitar_el_desacondicionamiento_fisico_durante_el_confinamiento_por_pandemia_asociada_a_COVID-19_Practical_recommendations_to_avoid_physical_deconditioning_during_confine

- Scheffer D and A. Latini. Exercise-induced immune system response: Anti-inflammatory status on peripheral and central organs, BBA - Molecular Basis of Disease [Internet]. 2020 [citado 9 May 2020]; https://doi.org/10.1016/j.bbadis.2020.165823. Disponible en:
- https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S092544392030168X?via%3Dihub

- Nieman D, Wentz L. The compelling link between physical activity and the body´s defense system. Journal of Sport and Health Science [Internet]. 2019 [citado 6 May 2020]; doi.org/10.1016/j.jshs.2018.09.009. Disponible en: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2095254618301005

- Zbinden-Foncea H, Francaux M, Deldicque L, Hawley J. Does high cardiorespiratory fitness confer some protection against pro-inflammatory responses after infection by SARS-CoV-2?. Obesity. [Internet]. 2020 [citado 1 May 2020]; Accepted Author Manuscript. doi:10.1002/oby.22849 Disponible en: https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/oby.22849

- Alack K, Pilat C, Krüger K. Current knowledge and new challenges in exercise immunology. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin. 2019;70(10):250-60.

- Bloch W. Immunsystem und Sport – Eine wechselhafte Beziehung. Deutsche Zeitschrift für Sportmedizin. 2019;70(10):217-8.

- Inkabi SE PG, Richter P, Attakora K. . Exercise immunology: involved components and varieties in different types of physical exercise. . Scientect Journal of Life Sciences. 2017;1 (1):31-5.

- Rahmati-Ahmadabad S, Hosseini F. Exercise against SARS-CoV-2 (COVID-19): Does workout intensity matter? (A mini review of some indirect evidence related to obesity), Obesity Medicine, [Internet]. 2020 [citado 4 May 2020]; doi.org/10.1016/j.obmed.2020.100245. Disponible en: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2451847620300658

- Ellingsgaard H, Hojman P, Pedersen BK. Exercise and health—emerging roles of IL-6. Curr Opin Physiol. [Internet]. 2019 [citado 2 May 2020]; doi.org/10.1016/j.cophys.2019.03.009. Disponible en: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2468867319300392

- Scheller J, Chalaris A, Schmidt-Arras D, Rose-John S. The pro- and anti-inflammatory properties of the cytokine interleukin-6. Biochim Biophys Acta

[Internet]. 2011 [citado 8 May 2020]; doi.org/10.1016/j.bbamcr.2011.01.034. Disponible en:
- https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0167488911000425?via%3Dihub

- Fuster JJ, Walsh K. The good, the bad, and the ugly of interleukin-6 signaling. EMBO J. [Internet]. 2014 [citado 9 May 2020]; doi:10.15252/embj.201488856. Disponible en: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4194086/

- Cerqueira É, Marinho DA, Neiva HP, Lourenço O. Inflammatory Effects of High and Moderate Intensity Exercise - A Systematic Review. Front Physiol [Internet]. 2020 [citado 4 May 2020]; doi.org/10.3389/fphys.2019.01550 Disponible en:
- https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fphys.2019.01550/full

- Kakanis MW, Peake J, Brenu EW, et al. The open window of susceptibility to infection after acute exercise in healthy young male elite athletes. Exerc Immunol Rev. [Internet]. 2010 [citado 9 May 2020]; doi:10.1016/j.jsams.2010.10.642. Disponible en: http://eir-isei.de/2010/eir-2010-119-article.pdf

- PAHO. Manual de Esterilización para centros de salud. 2008. [Internet]. 2020 [citado 22 May 2020]. Disponible en: https://www1.paho.org/PAHO-USAID/dmdocuments/AMR-Manual_Esterilizacion_Centros_Salud_2008.pdf

- Seguridad Biológica.blogspot.com. 2016. [Internet] 2020 [citado 22 Mayo 2020]. Disponible en: https://seguridadbiologica.blogspot.com/2016/07/hipoclorito-de-sodio-como-agente.html

- PAHO. Limpieza y desinfección de manos. [Internet]. 2020 [citado 15 May 2020]. Disponible en: https://www.paho.org/es/file/27539/download?token=RfHafTTu