

RECOMENDACIONES COMISION MEDICA DE FEDONA



A partir de la declaración de pandemia por COVID-19 realizada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en marzo de 2020, todos los países del mundo han tenido que implementar diferentes protocolos y acciones que ayuden a salvaguardar la salud de la población. En consecuencia, he elaborado una Guía de Retorno Seguro, que contiene las mejores prácticas de salud mental y educativa que busca implementar la seguridad para ayudar a la prevención del contagio por el virus en el área deportiva.



- Para que exista un retorno seguro en el ambiente deportivo, se debe elaborar un esquema psicoeducativo, en el cual los parámetros a trabajar se basen en una buena estructuración tanto educativa cómo mental, fomentando con esto un regreso sano, seguro y sobre todo manejable, trabajando así el impacto psicológico que provoca está a pandemia en los atletas.



Como primera medida, se debe trabajar la parte educativa sobre las nuevas medidas implementada por la OMS y la fina las cuales impacta de manera significativa a los atletas. Este proyecto tendrá como lineamiento la siguientes normativas.

- Reunión virtual sobre el uso de los **EPP** (Equipo de protección personal) y cómo afecta el no utilizarlos en el área de piscina.
- Trabajar la adaptación al nuevo ambiente, manejando los niveles de ansiedad, y estrés que se manifiesta por el miedo a infectarse y por la mala desinformación que hoy en día se maneja en las redes.
- En una triada (entrenador, psicólogo y atleta) proponerse las metas que ya estaban establecida y que por la pandemia se vieron afectada, está se estructuran en un nuevo esquema de compromisos, (entrenador, atleta) donde se trazan la responsabilidad y la adaptación y al nuevo sistema de vida que debemos enfrentarnos ante el proceso de transición viral.
- Elaboración de brouchers sobre los focos educativos en la higiene y prevención.
- Conversatorio con los padres de los atletas y los entrenadores abordando las nuevas modalidad de entrenamiento y competición en donde se deberá en primer lugar, someter los nuevos horarios de entrenamiento y al nivel competitivo, los padres no podrán asistir a las competencias dado la eliminación de las gradas.



Elaboración de puntos estratégicos (línea fuera de contagio) y señalar con iconos claves tales como:



Área para desechos



Área para desinfectarse



Uso de mascarilla obligatorio

Finalmente la creación de este plan busca la prevención en el aspecto deportivo inclinado a la disciplina de la natación.

Licdo. Emmanuel Santos

*Psicólogo y Miembro de la Comisión Médica de
FEDONA*

