

COVID-19: una mirada al futuro

COVID-19: A look to the future

Miguel del Valle

Escuela de Medicina del Deporte. Universidad de Oviedo.

doi: 10.18176/archmeddeporte.00019

La pandemia de la COVID-19, debido a su gran virulencia y capacidad de transmisión, ha afectado a la salud de una buena parte de las personas que han sufrido la enfermedad y, aunque se han tomado medidas drásticas para mitigar la transmisión bloqueando muchas actividades cotidianas, el número de casos positivos y muertes sigue aumentando. Esta crisis de salud, de una evolución sin precedentes, ha generado cambios en el estilo de vida de la sociedad a nivel internacional mermando la calidad de vida que teníamos hace un año.

Sabemos que este virus, altamente contagioso y potencialmente fatal, se transmite fundamentalmente por gotitas respiratorias, aerosoles y contactos, para lo que se requiere una relación humana muy cercana; eso justifica las medidas que se han tenido que tomar y, hasta que no exista una vacunación masiva, el distanciamiento físico es una norma necesaria para frenar o detener la propagación de la COVID-19.

Entre las repercusiones sociales y personales que ha tenido esta pandemia, hasta el momento, hay que destacar las que hemos padecido a nivel deportivo poniendo de manifiesto (creo que por primera vez en la historia de la humanidad) la gran influencia que tiene el deporte sobre nuestras vidas.

La COVID-19 ha entorpecido la práctica deportiva a nivel internacional puesto que la mayoría de los acontecimientos deportivos organizados han sido cancelados o se han pospuesto; no existen precedentes sobre la parálisis que han sufrido las ligas profesionales de fútbol, baloncesto, balonmano o rugby, los eventos de participación masiva como el atletismo, el deporte juvenil o los campeonatos escolares y universitarios. Las restricciones deportivas en la población, y especialmente en niños y adolescentes durante la época del confinamiento, han conseguido mermar su salud física y mental a corto y largo plazo y todavía persisten secuelas. Sin embargo, todas estas decisiones que se han tomado a nivel deportivo para salvaguardar la salud de los deportistas y personas involucradas en el deporte, han sido necesarias. En los últimos meses se ha ido reanudando la práctica deportiva, aunque sin público en la mayoría de eventos, con medidas de distanciamiento social y con muchas precauciones.

La crisis e inestabilidad económica que está sufriendo el deporte profesional tampoco tiene precedentes. La ausencia de público en

las competiciones ha llevado a que la recaudación haya descendido drásticamente con lo que las arcas de clubes, equipos y asociaciones se encuentran bajo mínimos y esto también está pasando factura a los deportistas. Estas restricciones ya han provocado la desaparición de algunos equipos profesionales y abarcan a todo el entorno del deporte, incluidos técnico, personal auxiliar y profesionales de la medicina del deporte.

Las consecuencias de esta pandemia acaban de comenzar a desarrollarse y lo más probable es que muchas de ellas no tengan retorno; no podemos imaginar lo que va a ocurrir en un futuro cercano ya que todo es muy cambiante.

Las personas relacionado con el cuidado de la salud de los deportistas (médicos, fisioterapeutas, podólogos, psicólogos...), al igual que otros profesionales sanitarios, han tenido que adaptarse a la situación que vivimos para realizar todas las actividades de forma segura. Las consultas y centros médicos deportivos tienen que ajustarse a las normas de manera estricta incluyendo el uso de mascarillas, guantes, ropa de protección que debe cumplir con la norma UNE-EN 14126:2004 e incluso remodelación de espacios.

Los profesionales de la Medicina y Ciencias del Deporte nos enfrentamos a un futuro desconocido que debemos de seguir investigando. Disponemos de documentos de consenso y protocolos sobre muchos aspectos relacionados con la práctica de deporte seguro, sobre cómo se deben de reincorporar los deportistas a la práctica de ejercicio físico y al deporte de competición (Guía de reincorporación a la práctica deportiva en el deporte de competición, Directrices para realizar reconocimientos médicos a deportistas que hayan sufrido la enfermedad, SEMED, CGCOM) después del confinamiento. Existen algunos estudios relacionados con los posibles efectos secundarios asociados al uso de mascarillas, durante los entrenamientos intensos, que parecen indicar que se produce un ligero incremento del CO₂ durante la espiración (cuando se utiliza la mascarilla N95), pero, aunque las repercusiones son mínimas, hacen falta más investigaciones.

No sabemos cómo va a afectar esta pandemia al futuro de la Especialidad de Medicina del Deporte. Entre nuestras responsabilidades se encuentra la de garantizar unos entrenamientos y competiciones

Correspondencia: Miguel del Valle

E-mail: miva@uniovi.es

seguros: medidas de distanciamiento físico, uso de mascarillas, uso de biomarcadores y otras estrategias diagnósticas.

También se abren nuevas puertas a nivel científico. Aunque se han realizado muchísimas investigaciones en un tiempo récord relacionadas con las repercusiones de la COVID-19 en el entorno deportivo, todavía hacen falta más estudios. La evidencia sobre las medidas más eficaces que hay que tomar es limitada y las recomendaciones requieren más investigación. Lo que sí es evidente, es que la pandemia ha puesto al descubierto los fallos y debilidades del sistema sanitario.

Los deportistas de cualquier nivel que hayan sufrido la COVID-19 en cualquier grado de afectación, antes de reincorporarse a los entrenamientos, deben de realizar un reconocimiento médico de aptitud deportiva con una exploración dirigida a detectar hallazgos emergentes post COVID-19, con especial atención a los aparatos respiratorio, y cardiovascular, recomendándose un ECG y ecocardiograma, prueba de esfuerzo, Resonancia Magnética cardíaca o medición de biomarcadores cardíacos, si la situación lo requiere. En función de los resultados, podría ser necesario prescribir un programa de ejercicio físico dirigido a mejorar la función cardiorrespiratoria.

No existen suficientes datos sobre el grado de afectación de los deportistas profesionales que han padecido la COVID-19. Algunos estudios han encontrado hasta un 10% de cambios en las pruebas de función pulmonar a los 5-6 meses de seguimiento (en aquellos pacientes que requieren oxígeno durante el tratamiento agudo) y también se han descubierto cambios cardiovasculares, pero no conocemos con claridad las secuelas a largo plazo ni si los deportistas que han sufrido la enfermedad pueden tener un deterioro de la función física, pulmonar, cardiovascular, musculoesquelética, del sistema nervioso o de otros órganos vitales o una reducción de la calidad de vida.

Los datos que existen en estos momentos sobre el tiempo que necesita un deportista que haya tenido complicaciones pulmonares para recuperar íntegramente la capacidad respiratoria son insuficientes, y lo mismo ocurre con los problemas cardiovasculares.

Por otra parte, hay muchas lagunas respecto a cómo deben de reincorporarse las personas al deporte y, especialmente, al alto rendimiento deportivo, de manera segura, tras haber sufrido la enfermedad. Así, todavía no sabemos con certeza si los deportistas que se han visto afectados por la COVID-19 recuperan íntegramente su rendimiento deportivo o han perdido alguna cualidad. Tampoco existen datos sobre si el retorno precipitado al deporte de intensidad puede conllevar un mayor riesgo de complicaciones cardiorrespiratorias, pero está claro que no deben de entrenar hasta que los síntomas desaparezcan. Han de comenzar con ejercicios de baja intensidad y hacer incrementos graduales bajo control médico.

Los cuidados que tenemos que adoptar ahora para evitar contagios, ¿hasta cuándo se deben de mantener? ¿Hasta cuándo hay que seguir utilizando los equipos de protección personal? Posiblemente algunas de estas normas persistirán durante mucho tiempo.

A partir de ahora, posiblemente habrá que modificar los protocolos de reconocimientos médico-deportivos y tendremos que buscar secuelas cardiovasculares, respiratorias u otras afectaciones secundarias a la COVID-19.

El deporte contribuye al desarrollo económico y social y es una gran herramienta para tender puentes entre generaciones y comunidades. Esta crisis sanitaria nos ha servido para entender mejor que el ejercicio físico y los deportes ayudan a mantener nuestro cuerpo y nuestra mente sanos. Esta puede ser una oportunidad para incrementar la participación en actividades deportivas y disminuir ese alto nivel de sedentarismo, que ya existía antes de la pandemia, pero que ahora se ha incrementado.

La búsqueda de los motivos que ocasionaron la rápida propagación de la COVID-19 nos hace reflexionar sobre si ha tenido alguna influencia el modelo y la utilización que le damos en la actualidad a las ciudades, con grandes aglomeraciones de personas durante los desplazamientos, por las calles o plazas o en las zonas de recreo y esparcimiento. Esta mala experiencia que estamos sufriendo nos debería de conducir a crear unas ciudades más saludables y seguras donde se eviten las aglomeraciones, se fomente la mejora de infraestructuras deportivas, el uso de carriles para bicicletas, los parques y las áreas de juego para niños (que deberían estar diseñadas para la actividad y no para estar sentados esperando que alguien les mueva), redes peatonales, senderos... En definitiva, promover la práctica de ejercicio físico saludable y seguro con actividades al aire libre dirigidas a las personas más vulnerable, asegurando la salud y la calidad de vida de la población e incrementando la eficiencia sanitaria.

Bibliografía recomendada

- Barker-Davies RM, O'Sullivan O, Senaratne KPP, Baker P, Cranley M, Dharm-Datta S, et al. The Stanford Hall consensus statement for post-COVID-19 rehabilitation. *Br J Sports Med.* 2020 Aug;54(16):949-959. doi: 10.1136/bjsports-2020-102596.
- Chu DK, Akl EA, Duda S, Solo K, Yaacoub S, Schünemann HJ, et al. Physical distancing, face masks, and eye protection to prevent person-to-person transmission of SARS-CoV-2 and COVID-19: a systematic review and meta-analysis. *Lancet.* 2020;395(10242):1973-87.
- Clerkin KJ, Fried JA, Raikhelkar J, Sayer G, Griffin JM, Masoumi A et al. COVID-19 and Cardiovascular Disease. *Circulation.* 2020;141(20):1648-1655. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.120.046941.
- Epstein D, Korytny A, Isenberg Y, Marcusohn E, Zukermann R, Bishop B, et al. Return to training in the COVID-19 era: The physiological effects of face masks during exercise. *Scand J Med Sci Sports.* 2021 Jan;31(1):70-75. doi: 10.1111/sms.13832.
- Fabre JB, Grelot L, Vanbiervliet W, Mazerie J, Manca R, Martin V. Managing the combined consequences of COVID-19 infection and lock-down policies on athletes: narrative review and guidelines proposal for a safe return to sport. *BMJ Open Sport Exerc Med.* 2020 Oct 19;6(1): e000849. doi: 10.1136/bmjsem-2020-000849.
- Mulcahey MK, Gianakos AL, Mercurio A, Rodeo S, Sutton KM. Sports Medicine Considerations During the COVID-19 Pandemic. *Am J Sports Med.* 2020 Nov 16;363546520975186. doi: 10.1177/0363546520975186
- Wang T, Du Z, Zhu F, Cao Z, An Y, Gao Y, et al. Comorbidities and multiorgan injuries in the treatment of COVID-19. *Lancet* 2020; 21;395(10228): e52. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30558-4.