

La Medicina del Deporte en tiempos del COVID

Sports Medicine in times of COVID

Pedro Manonelles

Presidente de la Sociedad Española de Medicina del Deporte.

doi: 10.18176/archmeddeporte.0001

Diciembre de 2019 y la ciudad China de Wuhan no desaparecerán fácilmente de la memoria, porque ese es el punto de partida de la pandemia por el COVID-19, síndrome respiratorio agudo grave tipo 2 provocado por el virus SARS-CoV2.

En España, el primer caso se confirmó el 31 de enero de 2020 en la isla de La Gomera y el primer fallecimiento ocurrió el 13 de febrero en Valencia¹.

A estas alturas, se ha tenido que adaptar la forma de vida de todos los ciudadanos a esta inesperada circunstancia que ha deparado el destino, y la Medicina y la Medicina del Deporte no son ajenas a ello. Además, en el momento de escribir esta editorial, la pandemia dista mucho de estar controlada.

El segundo brote de la pandemia, de heterogénea distribución, se caracteriza por su amplia propagación, en muchos casos por medio de grupos determinados, jóvenes, reuniones lúdicas, muchas de carácter familiar y aglomeraciones de diversa naturaleza.

Aunque ha disminuido la mortalidad y el tratamiento parece más efectivo, el cuadro clínico sigue siendo grave con frecuencia, con largas estancias en la UCI y letal en no pocos. Por otra parte, las secuelas y complicaciones de la enfermedad son numerosas y muy importantes en muchos casos y esto afecta también a deportistas, incluso asintomáticos, en los que se han descrito miocardiopatías y otros problemas que obligan a extremar la vigilancia².

Función de la Medicina del Deporte en el contexto de la pandemia

La función de la Medicina del Deporte, representada por la Sociedad Española de Medicina del Deporte (SEMED), siempre y en todo momento, es atender al cuidado de los deportistas y ayudar y proteger a los médicos que trabajan en esta disciplina.

El médico, por convicción y esencia de la profesión y por mandato legal³, tiene la obligación inexcusable “de atención sanitaria técnica y profesional adecuada a las necesidades de salud de las personas que atienden”, tanto desde el punto de vista terapéutico como preventivo, y esta función la tiene que realizar, aunque implique decisiones que no sean del agrado del paciente o de la población, como sucede, por poner un caso típico, el de la amputación de una extremidad en caso de gangrena.

La Sociedad Española de Medicina del Deporte, en virtud de su responsabilidad, ha ido adoptando decisiones acordes en todo momento con la situación de la pandemia y ha dado respuesta, tanto a ciudadanos como profesionales, a aquellos temas que, por su experiencia y conocimientos, son de su incumbencia. En el momento de preparación de esta editorial, la SEMED ha publicado un total de once documentos (comunicados, guías de actuación, recomendaciones y consejos) específicamente relacionados con la infección por el virus SARS-CoV2, que incluyen temas de entrenamiento, de promoción de la salud a través de la actividad física, alimentación, práctica deportiva, ejercicio profesional y medidas de protección⁴.

La importancia de la pandemia ha obligado a tomar medidas tendentes a la detención de la propagación del germen y el riesgo de infección que esto supone. Por ello, la SEMED ha trabajado, a través de un grupo de expertos de la Sociedad con la estrecha colaboración del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos, en la elaboración de los documentos antes mencionados.

Ha habido recomendaciones controvertidas que tienen que ver con la propia naturaleza de la práctica deportiva. La proximidad y contacto entre deportistas, rivales pero también compañeros de equipo, es inevitable en los deportes de combate, en los deportes de equipo y en los deportes de raqueta (como squash y pádel, por ejemplo), pero también en deportes individuales, en los que la proximidad entre deportistas es una constante, tal como sucede en el pelotón de ciclistas y

Correspondencia: Pedro Manonelles
E-mail: pmanonelles@femedede.es

de corredores de fondo, en el piragüismo y remo (en especialidades no individuales), por poner algunos ejemplos. Esta proximidad y contacto favorece la transmisión del virus.

El otro aspecto inherente al deporte es la ventilación. Ha habido que hacer un despliegue informativo para explicar la trascendencia de la ventilación en función de la situación de la persona en todo momento, fenómeno bien conocido por los médicos del deporte. La ventilación en condiciones basales en un adulto tipo es de unos 5-7 litros por minuto, pero este flujo respiratorio no sólo se incrementa en la distancia de expulsión del aire de los pulmones, sino en su volumen, en función del esfuerzo realizado, alcanzando los 150-180 litros por minuto en esfuerzo máximo en deportistas aficionados, llegando hasta los 200-250 litros por minuto en deportistas de resistencia de alto nivel.

Este hecho tiene dos consecuencias de enorme trascendencia. La primera es que la recomendación de distancia social de 1,5 metros de separación es absolutamente insuficiente en la práctica deportiva. La segunda es la gran cantidad de aire acumulado y respirado por las personas que se encuentran en recintos cerrados en los que se practica deporte, o cualquier actividad física, con escasa ventilación y coexistencia de muchas personas. Si una de estas personas está contagiada, aunque sea asintomático, contaminará el aire que está respirando ese colectivo y transmitirá la enfermedad.

En Medicina del Deporte es bien conocido que se trabaja intensamente en la prevención (de lesiones, de la muerte súbita, etc.) y se está acostumbrado a ello en la práctica profesional cotidiana. Prueba de ello es que se han emitido diversos documentos con amplias medidas de prevención de la enfermedad. Por este motivo se ha realizado una recomendación, la del uso de mascarillas, que ha creado malestar en algún sector de practicantes de deporte.

Es evidente que el uso de mascarillas quirúrgicas en el contexto de la práctica deportiva es una medida muy importante para limitar la transmisión y contagio de la enfermedad y por ello se ha recomendado su uso en el deporte no profesional y aficionado.

A pesar de la reciente aparición de esta pandemia, se va disponiendo de material científico en el que apoyar las decisiones que se han ido tomando. Respecto al uso de las mascarillas, se puede decir que no se ha constatado ningún riesgo para la salud con su uso adecuado, aunque continuado. Hay poca evidencia al respecto, pero un trabajo realizado en adultos sanos⁵ que comparó los parámetros cardiorrespiratorios, metabólicos, de rendimiento y de confort en pruebas de esfuerzo máximas usando mascarilla quirúrgica y mascarilla FFP2 respecto a lo observado sin utilizar mascarilla encontró que el uso de las mascarillas FFP2 disminuía notablemente prácticamente todos los parámetros estudiados, mientras que el uso de mascarillas quirúrgicas no afectaba más que a algunos parámetros de confort (calor, resistencia a la respiración, picor, presión, desazón). La SEMED ha iniciado un estudio similar en deportistas.

La SEMED ha recibido críticas por esta recomendación, pero no es función del médico y de sus entidades de representación recomendar o dejar de recomendar aquello que disguste a algunos miembros de la sociedad, sino para aconsejar lo que, por conocimientos, experiencia, evidencia y responsabilidad, considere que es más adecuado en todo momento para proteger la salud.

Bibliografía

1. https://es.wikipedia.org/wiki/Pandemia_de_COVID-19_en_Espa%C3%B1a; consultado 2/10/2020.
2. Nieß AM, Bloch W, Friedmann-Bette B, Grim C, Gärtner B, Halle M, Hirschmüller A, et al. Recommendations for Exercise Testing in Sports Medicine during the Current Pandemic Situation (SARS-CoV-2 / COVID-19). *German J Sports Med.* 2020;5:E1-E2.
3. Ley 44/2003, de 21 de noviembre, de ordenación de las profesiones sanitarias. BOE 280, 22 noviembre 2003:41442-58.
4. Documentos de la Sociedad Española de Medicina del Deporte sobre el COVID-19. Disponibles en: <http://femede.es/page.php?Publicaciones/Covid19Deporte> Consultado 10/10/2020.
5. Fikenzer S, Uhe T, Lavall D, Rudolph U, Falz R, Busse M, Hepp P, Laufs U. Response to the letter to the editor by Kampert, et al. entitled "Impact of wearing a facial covering on aerobic exercise capacity in the COVID-19 Era: is it more than a feeling?". *Clin Res Cardiol.* 2020 Aug 24:1.