

• • • • Departamento de Salud Pública del Condado de Los • • • • Ángeles (LAC DPH) Directrices para la prevención del • • • • COVID-19 en los deportes juveniles organizados

Nota: Este documento se actualiza con frecuencia. Por favor, revise la fecha de la versión más reciente en nuestro sitio web.

Actualizaciones recientes: (Cualquier cambio está resaltado en amarillo)

31/3/2023

- Actualizado para reflejar los cambios en la Guía del Plan de Manejo de Exposición COVID-19 para Programas Deportivos Juveniles Organizados que se alinea con la nueva Guía del Departamento de Salud Pública de California (CDPH) sobre [Aislamiento y Cuarentena del Público en General](#) que entró en vigencia el 13 de marzo de 2023.

A continuación, se presenta un resumen de los requisitos y las prácticas recomendadas para que las ligas deportivas juveniles (incluidos los equipos deportivos escolares) refuercen la seguridad de los participantes, los entrenadores, árbitros y las comunidades, y para reducir el riesgo de transmisión del COVID-19 en equipos juveniles y a otros equipos durante torneos. Las recomendaciones que se encuentran a continuación aplican a equipos y actividades deportivas con sede en el **Condado de Los Ángeles** (LAC) y a equipos o jugadores que vienen a LAC desde otras jurisdicciones para una competencia.

Además de esta información, por favor, recuerde:

- Las ligas deportivas juveniles deben cumplir la [Orden Oficial de Salud](#) del Condado de Los Ángeles y la [Guía del plan de gestión de la exposición al COVID-19 para programas deportivos recreativos juveniles del Condado de Los Ángeles](#).
- Las ligas deportivas juveniles que tengan entrenadores u otro personal de apoyo deben seguir las [Normas temporales de emergencia sobre prevención de COVID-19](#) (ETS) de Cal/OSHA.

Asegúrese de leer y seguir la [guía general para empleados](#).

Las prácticas recomendables a continuación están destinadas a complementar la guía general.

Siga las **directrices sobre el uso de mascarillas para participantes, entrenadores, personal y espectadores**

- Orientación sobre el uso de mascarillas basada en **la designación de nivel comunitario de COVID-19 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) o en las Órdenes Sanitarias aplicables**.** El uso de mascarillas reduce la propagación de SARS-CoV-2, el virus que causa COVID-19. En este momento, el uso de mascarillas en el ámbito de los deportes juveniles es una preferencia personal. No se puede impedir a ninguna persona el uso de una mascarilla como condición para participar en una actividad relacionada con los deportes juveniles, a menos que el uso de una mascarilla suponga un riesgo para la seguridad. Los deportes juveniles y los clubes pueden considerar la posibilidad de adoptar un enfoque más cauteloso, **en particular cuando la transmisión en la comunidad es elevada**, y aplicar políticas de enmascaramiento o pruebas más protectoras dado el mayor riesgo

Los Angeles County Department of Public Health

<http://publichealth.lacounty.gov/>

Guidelines for COVID-19 Prevention in Organized Youth Sports

(Spanish)-Revised 3/31/2023v1

• • • • Departamento de Salud Pública del Condado de Los • • • • Ángeles (LAC DPH) Directrices para la prevención del • • • • COVID-19 en los deportes juveniles organizados

de transmisión vírica, especialmente durante actividades en entornos interiores tales como deportes de contacto que implican esfuerzo físico y respiración aumentada o más forzada. Basado en el [Plan de Respuesta COVID-19](#) del Condado de Los Ángeles, cuando el Nivel Comunitario COVID-19 de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) se encuentre en un nivel de preocupación Alto, se requerirá enmascaramiento en entornos interiores en todos los espacios públicos y negocios.

- ❑ **Participantes:** Al estar en ambientes interiores, **en particular cuando la transmisión en la comunidad es elevada**, se recomienda encarecidamente, pero no se exige, que todos los participantes, independientemente del estado de vacunación, usen mascarillas. Se ponerse mascarilla en espacios interiores cuando los participantes no estén practicando, entrenando, compitiendo o interpretando de forma continua. También se recomienda usar una mascarilla en ambientes interiores como en las líneas de banda, en reuniones de equipo y dentro de vestuarios y salas de pesas. Cuando se esté practicando, entrenando, compitiendo o interpretando de forma continua en deportes de espacios cerrados, se recomienda el uso de mascarillas para los participantes incluso durante esfuerzos intensos, como sea viable. Los participantes que elijan continuar utilizando una mascarilla deben traer más de una mascarilla a los entrenamientos o a los partidos en caso de que ésta se moje o se ensucie durante el juego. Cualquier mascarilla que se sature de sudor debe cambiarse inmediatamente.

Según la Academia Americana de Pediatría, “se ha demostrado que la mayoría de las personas que usan mascarillas para hacer ejercicio las toleran bien”. Sin embargo, debe retirarse la mascarilla en las siguientes circunstancias.

- *Para deportes acuáticos.* Los participantes que practican deportes acuáticos tales como, nado, waterpolo, clavado, pueden retirarse la mascarilla mientras estén dentro del agua y al prepararse para entrar al agua. Se recomienda encarecidamente que los participantes que no están en el agua usen mascarilla.
 - *Para gimnasia.* Los gimnastas que estén practicando o participando de forma continua sobre un aparato pueden quitarse las mascarillas debido al riesgo teórico de que la mascarilla se enganche con objetos y se convierta en un peligro de asfixia o de que afecte accidentalmente la visión. Se recomienda encarecidamente que los gimnastas usen mascarilla cuando no estén practicando o participando de forma continua sobre un aparato.
 - *Para las porristas en competición.* Las porristas que estén realizando o practicando de forma continua rutinas que impliquen volteretas, acrobacias o vuelos pueden retirarse las mascarillas debido al riesgo teórico de que la mascarilla se enganche en objetos y se convierta en un peligro de asfixia o afecte accidentalmente la visión.
 - *Para la lucha libre.* Durante el deporte de lucha, no se recomienda el uso de mascarilla, ya que supone un peligro de asfixia, a menos que un entrenador u oficial adulto esté vigilando de cerca por motivos de seguridad.
- ❑ **Espectadores:** En espacios cerrados, **en particular cuando la transmisión en la comunidad es elevada**, se recomienda encarecidamente que todos los espectadores, independientemente del estado de vacunación, **lleven y use** mascarillas. Considere poner mascarillas a disposición de aquellos que las soliciten.

Los Angeles County Department of Public Health

<http://publichealth.lacounty.gov/>

Guidelines for COVID-19 Prevention in Organized Youth Sports

(Spanish)-Revised 3/31/2023v1

• • • • Departamento de Salud Pública del Condado de Los • • • • Ángeles (LAC DPH) Directrices para la prevención del • • • • COVID-19 en los deportes juveniles organizados

- ❑ **Entrenadores:** En ambientes cerrados, **en particular cuando la transmisión en la comunidad es elevada**, se recomienda encarecidamente que todos los entrenadores, independientemente de su estado de vacunación, lleven y usen **maskarilla**, incluso cuando realicen una actividad física intensa.
- ❑ **Árbitros y otros oficiales del juego:** Cuando estén en espacios interiores, **en particular cuando la transmisión en la comunidad es elevada**, se recomienda encarecidamente que todos los árbitros y oficiales, independientemente del estado de vacunación, lleven y usen mascarillas en todo momento.

Empleados: Si la liga deportiva juvenil emplea a entrenadores u otro personal de apoyo, tenga en cuenta que los empleadores deben proporcionar para uso voluntario una mascarilla de grado médico que se ajuste bien y barbijos tales como N95 o KN95 a los empleados que estén en contacto cercano con otras personas mientras se encuentren en el interior del lugar de trabajo o las instalaciones, incluso en vehículos compartidos. Para obtener más información sobre los Equipos de Protección Personal (EPP) gratuitos y de bajo coste para empresas y organizaciones, consulte: <http://publichealth.lacounty.gov/docs/FreeAndLowCostPPE.pdf>.

Vacúnese

- ❑ Se recomienda encarecidamente que todos los atletas, entrenadores y personal del equipo **estén al día con sus vacunas contra el COVID-19**. En este momento, usted debería **estar al día** con sus vacunas contra el COVID-19 si ha completado una serie primaria de vacunas contra el COVID-19 y ha recibido la dosis de refuerzo más reciente recomendada para usted por los CDC. La vacunación contra el virus que causa el COVID-19 está disponible para todas las personas a partir de los 6 meses de edad. Las dosis de refuerzo están disponibles para todas las personas de 5 años en adelante y para niños de 6 meses a 4 años de edad que hayan completado la serie primaria de Moderna. Nota: Las dosis de refuerzo actualizadas (bivalentes) se denominan "bivalentes" porque protegen **tanto** del virus original que causa la COVID-19 **como** de la variante Ómicron BA.4 y BA.5. La vacunación es la estrategia principal para reducir la gravedad de la enfermedad COVID-19 y proteger a todos los miembros de la comunidad. Tener a todos los atletas y al personal de su liga deportiva juvenil completamente vacunados, junto con la dosis de refuerzo en cuanto sean elegibles para ella, disminuirá en gran medida el riesgo de transmisión del virus entre compañeros de equipo y entre equipos, y proporcionará una excelente protección contra la enfermedad grave, la hospitalización y la muerte.

Pruebas de detección de COVID-19 de rutina

El virus que causa el COVID-19 puede infectar a cualquier miembro de la liga deportiva juvenil, **independientemente del estado de vacunación**, aunque es más probable que infecte a las personas no vacunadas. Cualquier persona infectada puede potencialmente transmitir el virus a otros. Una estrategia para identificar con precisión a las personas infectadas y aislarlas rápidamente es la realización rutinaria de pruebas de detección de COVID-19 con una Prueba de Amplificación de Ácidos Nucleicos (NAAT), como la PCR, o una prueba de Antígenos (Ag). **Las pruebas asintomáticas de rutina son una estrategia particularmente útil cuando los índices de transmisión en la comunidad son más altos y resultan menos valiosas a medida que los índices disminuyen y se acercan a niveles bajos de transmisión**. En nuestra página de [información sobre pruebas para pacientes](#) se puede acceder a directrices y recomendaciones generales sobre las pruebas, incluidos los tipos de pruebas disponibles.

Los Angeles County Department of Public Health

<http://publichealth.lacounty.gov/>

Guidelines for COVID-19 Prevention in Organized Youth Sports

(Spanish)-Revised 3/31/2023v1

• • • • Departamento de Salud Pública del Condado de Los • • • • Ángeles (LAC DPH) Directrices para la prevención del • • • • COVID-19 en los deportes juveniles organizados

- ❑ Las personas que se han recuperado o completado el aislamiento por COVID-19 confirmado por laboratorio en los últimos 30 días no deben incluirse en las pruebas de detección periódicas de COVID-19 si la persona es asintomática. El control de síntomas de las personas que no están completamente vacunadas y que estuvieron previamente infectadas con COVID-19 debe comenzar 90 días después del primer día de síntomas o desde el día de la recolección de la primera prueba positiva (si eran asintomáticos).
- ❑ Siempre que se identifique un caso confirmado en cualquiera de sus equipos deportivos juveniles, siga las instrucciones enumeradas en el [Plan de gestión de la exposición al COVID-19 para deportes juveniles del Condado de Los Ángeles](#) para el aislamiento y las directrices posteriores a la exposición.
- ❑ **Cuando el nivel de transmisión comunitaria del COVID-19 que se produce en el condado de Los Ángeles es alto, se recomiendan encarecidamente las siguientes directrices de realización de pruebas para todos los atletas participantes y el personal, los entrenadores, los árbitros y los voluntarios.** A medida que el índice de transmisión en la comunidad disminuye y se aproxima a un nivel bajo, el valor de las pruebas de detección también disminuye, pero sigue siendo un factor a tener en cuenta para los programas deportivos juveniles que deseen incluir las pruebas como una de sus estrategias de prevención estratificadas para minimizar el riesgo de transmisión y los brotes entre los miembros del equipo.
 - **Deportes en espacios interiores de riesgo moderado o alto.** Se recomienda encarecidamente la realización de pruebas rutinarias al menos una vez a la semana durante las épocas de alta transmisión en la comunidad para todos los atletas, personal, entrenadores y voluntarios que participen en deportes de entorno interior de riesgo moderado y alto, independientemente del estado de vacunación. Los resultados de los kits de prueba de venta libre, incluidas las pruebas autoadministradas y de lectura automática realizadas en el hogar, verificadas o no, también son aceptables.
 - **Deportes al aire libre de riesgo moderado o alto.** Considere la posibilidad de realizar pruebas rutinarias de COVID-19 a todos los atletas y al personal durante las épocas de alta transmisión en la comunidad. Aunque el riesgo de transmisión viral disminuye considerablemente cuando las actividades deportivas se realizan al aire libre en comparación con las realizadas en espacios interiores, el grado de contacto directo y cercano entre los jugadores puede repercutir en ese riesgo. Además, incluso un deporte que se considera principalmente al aire libre, como el fútbol, tendrá períodos de mayor riesgo de transmisión cuando los miembros del equipo estén interactuando en entornos interiores durante períodos prolongados. Algunos ejemplos son los largos viajes en autobús en el transporte público donde las ventanas no se abren y la ventilación es limitada; las sesiones de entrenamiento dentro de las salas de pesas; el tiempo de permanencia en los vestuarios antes y después de los entrenamientos o las competiciones, y la proyección de películas de los partidos. Los programas deportivos deben considerar si son apropiadas las medidas de seguridad adicionales, como el uso de mascarillas en estos entornos, el requisito de vacunación, la limitación del número de participantes que utilizan las salas de pesas y los vestuarios al mismo tiempo, y el traslado de las actividades al aire libre siempre que sea posible.
- ❑ En el caso de los jugadores de equipos deportivos de riesgo moderado y alto que se transportan regularmente en autobuses o camionetas, se recomienda encarecidamente la realización de pruebas periódicas durante las épocas de mayor transmisión en la comunidad.

• • • • Departamento de Salud Pública del Condado de Los • • • • Ángeles (LAC DPH) Directrices para la prevención del • • • • COVID-19 en los deportes juveniles organizados

- ❑ Si los jugadores están participando en competencias de varios condados, que duran varios días de riesgo moderado o alto y al aire libre, se recomienda una prueba negativa dentro de los tres días anteriores a su primer partido en la competición durante las épocas de alta transmisión comunitaria.
- ❑ En caso de haber un caso positivo entre los jugadores, entrenadores y/o el personal de un equipo de deportes al aire libre, se recomienda encarecidamente que todos los jugadores, personal/entrenadores/voluntarios (independientemente del estado de vacunación) se realicen una prueba de detección semanalmente por dos semanas desde la exposición.
- ❑ El personal/voluntarios de los equipos cuyo papel o funciones no incluyen ninguna interacción directa con los atletas, entrenadores u otro personal (por ejemplo, prestan apoyo administrativo al equipo o a la liga pero no trabajan directamente con los jóvenes u otros miembros del equipo) no necesitan ser incluidos en las pruebas de detección.
- ❑ Los voluntarios ocasionales que tienen una interacción directa muy limitada con los atletas, entrenadores u otro personal (por ejemplo, un árbitro o monitor voluntario que oficia sólo una o dos veces durante la temporada) no necesitan ser incluidos en las pruebas de detección semanales, pero se recomienda encarecidamente que estén al día en su estado de vacunación contra el COVID-19. En épocas de alta transmisión en la comunidad, también se recomienda encarecidamente que tengan una prueba negativa en los 3 días anteriores a su actividad como voluntarios.

Requisitos de Información de los Grupos de COVID-19

- ❑ Los programas deportivos juveniles deben notificar todos los conglomerados de 3 o más casos de COVID-19 asociados con el programa en un grupo predefinido o identificable (es decir, compañeros de equipo, miembros del club, cohorte, etc.) que estuvieron vinculados y participaron en actividades del equipo o club en cualquier momento dentro de los 14 días anteriores a la fecha de inicio de la enfermedad. Todas las notificaciones de conglomerados deben informarse al DPH de inmediato, y a más tardar 1 día hábil después de que el programa haya sido notificado del tercer, o último, caso en el conglomerado y de todas las hospitalizaciones y/o muertes por COVID-19 conocidas entre los participantes o el personal, enviando un informe en línea a: https://spot.cdph.ca.gov/s/?language=en_US. Consulte la [Guía del Plan de Manejo de la Exposición a COVID-19 del Condado de Los Ángeles para Programas Deportivos Recreativos Juveniles](#) para obtener orientación detallada.

Para controlar una mayor propagación, los programas deportivos juveniles con 5 o más casos relacionados en un período de 14 días deben considerar la suspensión de las actividades durante 5 días una vez que se haya identificado el quinto caso relacionado.

14 días deben considerar suspender las actividades durante 5 días una vez que se haya identificado el quinto caso vinculado. Si se cumplen los criterios del brote y el DPH recomienda una respuesta al brote, el Investigador de Brotes de Salud Pública puede exigir un período de suspensión o extender un período de suspensión según se justifique durante una respuesta al brote.

Ventile

Los Angeles County Department of Public Health

<http://publichealth.lacounty.gov/>

Guidelines for COVID-19 Prevention in Organized Youth Sports

(Spanish)-Revised 3/31/2023v1

• • • • Departamento de Salud Pública del Condado de Los • • • • Ángeles (LAC DPH) Directrices para la prevención del • • • • COVID-19 en los deportes juveniles organizados

- Si las actividades deportivas juveniles tienen lugar en espacios interiores, asegúrese de que el sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC) de su edificio esté en buen estado de funcionamiento.
- Considere la posibilidad de instalar purificadores de aire portátiles de alta eficiencia, actualizar los filtros de aire del edificio a la mayor eficiencia posible y realizar otras modificaciones para aumentar la cantidad de aire exterior y la ventilación en todas las áreas de trabajo.
- Cuando las condiciones meteorológicas y de juego lo permitan, considere aumentar el aire fresco del exterior abriendo ventanas y puertas. Considere la posibilidad de utilizar ventiladores para aumentar la eficacia de las ventanas abiertas: coloque los ventiladores de las ventanas para que el aire salga hacia fuera, no hacia dentro.
- La ventilación en los gimnasios puede mejorarse con la colocación estratégica de ventiladores de suelo. Consulte las [Mejores Prácticas para la Ventilación en Gimnasios](#) para recibir más consejos.
- Considere disminuir la ocupación en las zonas donde no se pueda aumentar la ventilación exterior.
- Si su equipo o liga deportiva juvenil utiliza vehículos de transporte, como autobuses o furgonetas, considere la posibilidad de abrir las ventanas para aumentar el flujo de aire desde el exterior si las condiciones meteorológicas, la calidad del aire y la seguridad del conductor lo permiten. Consulte la [Guía estatal provisional para la ventilación, filtración y calidad del aire en ambientes interiores](#) y la página de los [CDC sobre Ventilación en escuelas y programas de cuidado infantil](#).

Promueva el lavado de manos

- Coloque estaciones para lavarse las manos o desinfectante de manos en la entrada y afuera de los baños comunes con letreros que promuevan su uso.
- Fomente el lavado de manos frecuente.

Comuníquese

- Considere colocar [letreros](#) para que los visitantes que entren en sus instalaciones conozcan sus políticas de seguridad en relación con el COVID-19, incluyendo, cuando la transmisión en la comunidad sea alta.
- Coloque carteles en cada entrada pública de la escuela informando a los visitantes de que no deben entrar si tienen síntomas de COVID-19.
- Utilice sus plataformas en línea para comunicar al público sus políticas de seguridad COVID-19.
- Considere tomar precauciones adicionales en los viajes en equipo y en los torneos de varios equipos. Al viajar en vehículos con otros miembros del equipo de deporte juvenil que no sean de la misma casa, se recomienda mantener las ventanillas abiertas en la medida en que lo permitan las condiciones meteorológicas, la calidad del aire y la seguridad del conductor. El uso de mascarillas durante los viajes en vehículos de equipo compartido depende de las preferencias individuales, pero debe tenerse en cuenta, y se recomienda encarecidamente cuando la transmisión en la comunidad es elevada. Esta orientación también aplica cuando los miembros que no son del mismo hogar comparten el viaje utilizando vehículos familiares.

Los Angeles County Department of Public Health

<http://publichealth.lacounty.gov/>

Guidelines for COVID-19 Prevention in Organized Youth Sports

(Spanish)-Revised 3/31/2023v1

• • • • Departamento de Salud Pública del Condado de Los • • • • Ángeles (LAC DPH) Directrices para la prevención del • • • • COVID-19 en los deportes juveniles organizados

Comprenda los riesgos asociados al deporte durante la pandemia

Los deportes y las actividades físicas que permiten que haya entre 6 y 8 pies de distancia entre otros competidores, como el golf o el tenis individual, serán menos riesgosos que los deportes que implican un contacto cercano frecuente, como el baloncesto o la lucha libre. Aquellos en los que los atletas no comparten equipamiento, como el cross country, serán probablemente menos riesgosos que los que tienen equipamiento compartido, como el fútbol. Los deportes con una exposición limitada a otros jugadores pueden ser una opción más segura. Un sprint en una carrera de atletismo, por ejemplo, puede ser menos riesgoso que los deportes que ponen a alguien en estrecho contacto con otro jugador durante un período de tiempo prolongado, como la mitad entera de un partido.

El lugar específico donde los deportistas entrenan, practican y compiten también impacta en el riesgo. Siempre que sea posible, elija lugares al aire libre para los deportes y las clases. El COVID-19 tiene más probabilidades de propagarse en espacios interiores con poca ventilación. Los deportes y actividades en espacios interiores probablemente tendrán más riesgo de transmisión, especialmente si el deporte o la actividad física también implican contacto cercano, equipamiento compartido y más exposición a otros jugadores, como en el básquetbol.

Cuantas más personas interactúen con alguien, mayor será la probabilidad de exposición al COVID-19. Por ello, los equipos pequeños, los grupos de práctica o las clases que permanezcan juntas, en lugar de mezclarse con otros equipos, entrenadores o profesores, serán una opción más segura. Esto también facilitará contactarse con los individuos si hay una exposición a COVID-19.

Durante momentos de transmisión alta, permanecer en su comunidad será más seguro que participar en equipos de viaje. Viajar a una zona con más casos de COVID-19 podría aumentar las posibilidades de transmisión y propagación. Los deportes de viaje también incluyen una mezcla de jugadores, por lo que los atletas suelen estar expuestos a más personas.

•••• Departamento de Salud Pública del Condado de Los
•••• Ángeles (LAC DPH) Directrices para la prevención del
•••• COVID-19 en los deportes juveniles organizados

Tabla 1. Ejemplos de deportes clasificados por nivel de riesgo

Riesgo Bajo	Riesgo Moderado	Riesgo Alto
-------------	-----------------	-------------

•••• Departamento de Salud Pública del Condado de Los
 •••• Ángeles (LAC DPH) Directrices para la prevención del
 •••• COVID-19 en los deportes juveniles organizados

<ul style="list-style-type: none"> • Tiro con arco • Bádminton (individual) • Band • Bicicleta • Bochas • Bolos • Hoyo de maíz • Cross country • Curling • Baile (sin contacto) • Golf en disco • Drumline • Pruebas ecuestres (incluidos los rodeos) en las que participa un solo jinete a la vez • Golf • Gimnasia • Patinaje sobre hielo y sobre ruedas (sin contacto) • Bolos sobre césped • Artes marciales (sin contacto) • Entrenamiento físico (por ejemplo, yoga, Zumba, Tai chi) • Pickleball (individual) • Remo (con 1 persona) • Correr • Shuffleboard • Tiro al plato • Esquí y snowboard • Raquetas de nieve • Natación y buceo • Tenis (individual) • Atletismo • Caminata y senderismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Bádminton (dobles) • Béisbol • Porrismo • Baile (contacto intermitente) • Quemado • Hockey sobre césped • Fútbol americano • Kickball • Lacrosse (chicas/mujeres) • Pickleball (dobles) • Squash • Softball • Tenis (dobles) • Voleibol 	<ul style="list-style-type: none"> • Baloncesto • Boxeo • Fútbol • Hockey sobre hielo • Patinaje sobre hielo (parejas) • Lacrosse (chicos/hombres) • Artes marciales • Roller Derby • Rugby • Remo (con 2 o más personas) • Fútbol • Waterpolo • Lucha libre
---	--	---