
 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS10</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL MARCO DEL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

**ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS  
ADULTAS MAYORES EN EL MARCO DE LA PREVENCIÓN, CONTENCIÓN Y MITIGACIÓN  
DEL CORONAVIRUS (COVID-19)**


**MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL**

**OFICINA DE PROMOCIÓN SOCIAL**

**Bogotá, Julio de 2020**

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS10</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL MARCO DEL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

1.	INTRODUCCIÓN .....	3
2.	OBJETIVO .....	6
3.	NORMATIVA, JURISPRUDENCIA Y OTROS DOCUMENTOS EXTERNOS.....	6
4.	DEFINICIONES.....	8
4.1.	Relacionadas con la Pandemia Coronavirus (COVID–19).....	8
5.	RECOMENDACIONES GENERALES PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (DEPORTIVA O RECREATIVA).....	10
6.	RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MARCO DE LAS MEDIDAS PARA LA PREVENCIÓN, CONTENCIÓN Y MITIGACIÓN DEL COVID-19.....	11
6.1.	Lavado de manos.....	11
6.2.	Distanciamiento físico: .....	12
6.3.	Uso adecuado del tapabocas:.....	12
7.	RECOMENDACIONES A IMPLEMENTAR ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (DEPORTIVA O RECREATIVA).....	13
7.1.	Antes de la actividad física:.....	13
7.2.	Durante el desarrollo de la actividad física:.....	13
7.3.	Al regresar a casa: .....	14
7.4.	Recomendaciones adicionales:.....	15
8.	RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS SEGÚN ANTECEDENTES FRENTE AL COVID-19 17	
8.1.	Personas con antecedente de una infección asintomática por SARS-Cov2: .....	17
8.2.	Personas con antecedente de una infección leve por SARS-Cov2 (sin requerimiento de hospitalización): 17	
8.3.	Personas con antecedente de una infección moderada o grave por SARS-Cov2 (requerimiento de hospitalización, incluyendo manejo en UCI): .....	18
8.4.	Personas sin antecedente de infección por SARS-Cov2, pero que convive o ha tenido contacto estrecho con un caso positivo: .....	18
8.5.	Personas sin antecedente de infección por SARS-Cov2 y que no ha estado en contacto estrecho con casos positivos: .....	19
9.	BIBLIOGRAFÍA .....	19


 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS10</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL MARCO DEL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

## 1. INTRODUCCIÓN

El Ministerio de Salud y Protección Social en uso de las competencias previstas en el Decreto 4107 de 2011 y con motivo de la pandemia mundial de Coronavirus (COVID-19), considera necesario impartir instrucciones para el desarrollo de la actividad física en personas adultas mayores en el marco de la prevención, contención y mitigación del Coronavirus (COVID-19).

En el marco de la emergencia sanitaria, el Ministerio de Salud y Protección Social expidió la **Circular 05 de 2020**, en conjunto con el Instituto Nacional de Salud, la **Circular 011 de 2020** proferida junto con el Ministerio de Comercio, Industria y Turismo, la **Circular 015 de 2020** sobre grupos étnicos, con el Ministerio del Interior y la **Circular 018 de 2020** expedida conjuntamente con el Ministerio del Trabajo y el Departamento Administrativo de la Función Pública. A su vez, a través de la **Resolución 380 de 2020** “*Por la cual se adoptan medidas preventivas sanitarias en el país, por causa del coronavirus COVID-2019 y se dictan otras disposiciones*”, la **Resolución 385 de 2020** “*Por la cual se declara la emergencia sanitaria por causa de coronavirus COVID-19 y se adoptan medidas para hacer frente al virus*”.


En específico, para personas mayores fueron expedidas la **Resolución 464 de 2020** “*Por la cual se adopta la medida sanitaria obligatoria de aislamiento preventivo, para proteger a los adultos mayores de 70 años*”, y la **Resolución 470 de 2020** “*Por la cual se adoptan las medidas sanitarias obligatorias de aislamiento preventivo de personas adultas mayores en centros de larga estancia y de cierre parcial de actividades de centros vida y centros día*”. Se adoptaron disposiciones frente a la actual situación de riesgo en salud generada por el COVID-19 así como los *lineamientos para la prestación de servicios de salud durante las etapas de contención y mitigación de la pandemia por Sars-cov-2 (COVID-19)*.

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS10</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL MARCO DEL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

Adicionalmente, el Gobierno Nacional en el marco del Decreto 417 de 2020, mediante el cual se declaró la emergencia económica, social y ecológica, expidió el Decreto 457 de 22 de marzo de 2020, con el que ordenó el aislamiento preventivo obligatorio de todas las personas habitantes de la República de Colombia a partir del 25 de marzo.

Conforme a la evolución de la Pandemia por COVID – 19 en el país y con el objeto de continuar con la garantía de la debida protección a la vida, la integridad física y la salud de los habitantes en todo el territorio nacional, el Ministerio de Salud y Protección Social mediante la Resolución 844 del 26 de mayo de 2020: (i) prorrogó la emergencia sanitaria declarada mediante la Resolución 385 del 12 de marzo de 2020, hasta el 31 de agosto de 2020, (ii) extendió hasta el 31 de agosto de 2020, las medidas sanitarias de aislamiento y cuarentena preventivo para las personas mayores de 70 años, previsto en la Resolución 464 de 2020, y (iii) extendió hasta el 31 de agosto de 2020 la medida sanitaria obligatoria de cierre parcial de actividades en centros vida y centros día, a excepción del servicio de alimentación, que deberá ser prestado de manera domiciliaria.

En armonía, el Gobierno Nacional mediante Decreto 749 de 2020 "Por el cual se imparten instrucciones en virtud de la emergencia sanitaria generada por la pandemia del Coronavirus COVID-19, y el mantenimiento del orden público" determinó en el Artículo 3. Garantías para la medida de aislamiento, favoreciendo el derecho a la vida, a la salud en conexidad con la vida y la supervivencia, que los Gobernadores/as y Alcaldes/as permitirán el derecho a la circulación y que modificado por el artículo 1 del Decreto 847 de 2020, cita expresamente en su numeral 35 lo siguiente:


 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS10</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL MARCO DEL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

El desarrollo de actividades físicas y de ejercicio al aire libre de los adultos mayores de 70 años, tres (3) veces a la semana, una hora al día.

En atención a la ACCIÓN DE TUTELA No. 110013343-061-2020-00111 relacionada con el Decreto 749 de 2020, la Resolución 844 de 2020 y la Resolución 464 de 2020, por la cual se adopta medida sanitaria de aislamiento preventivo para proteger a los adultos mayores de 70 años, que ordenó INAPLICAR provisionalmente el numeral 35 del artículo 3 del Decreto 749 del 28 de mayo de 2020, modificado por el artículo 1 del Decreto 847 del 14 de junio de 2020, hasta que no sea decidida en sede judicial la nulidad por inconstitucionalidad que eventualmente pueda ser tramitada por los accionantes en los términos de Ley.

En tal sentido, en virtud del fallo se extiende el desarrollo de actividades físicas, de ejercicio al aire libre y la práctica deportiva de manera individual de personas adultas mayores a partir de los 70 años a un período máximo de dos (2) horas diarias, como está establecido para las personas que se encuentran que se encuentren en el rango de edad de 18 a 69 años.

Así las cosas, en razón de mitigar los efectos de un aislamiento preventivo obligatorio para la salud mental y física de las personas adultas mayores, **reconociendo también su autonomía como la capacidad de tomar decisiones informadas de manera responsable y disciplinada**; este Ministerio emite las orientaciones necesarias para la implementación de las medidas de bioseguridad en el desarrollo de actividad física al aire libre (deportiva o recreativa) hasta por dos (2) horas diarias, previniendo en la medida de lo posible el deterioro físico, emocional y cognitivo;

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS10</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL MARCO DEL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

Lo anterior, tomando en consideración tanto la garantía de derechos de las personas adultas mayores como los indicadores de la evolución epidemiológica del virus y afectación de la población; no sin antes poner en consideración que las medidas previamente tomadas en la materia responden a las recomendaciones mundiales sobre actividad física por grupos de edad definidas por la Organización Mundial de la Salud y que en los lineamientos expedidos por el Ministerio de Salud y Protección Social para la prevención, contención y mitigación del COVID-19 en personas adultas mayores, en los cuales se han emitido orientaciones para el desarrollo de la actividad física al interior de los domicilios, disponible en:


<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/PS/TEDS01-lineamientos-adulto-mayor-protocolo-salida.pdf> así como del cuidado de la salud mental: <https://www.minsalud.gov.co/Ministerio/Institucional/Procesos%20y%20procedimientos/TEDS06.pdf>

## 2. OBJETIVO


Orientar a las personas adultas mayores para el desarrollo de la actividad física y protocolo de bioseguridad para el manejo y control del COVID-19 en las actividades relacionadas con la práctica deportiva y recreativa de esta población.

## 3. NORMATIVA, JURISPRUDENCIA Y OTROS DOCUMENTOS EXTERNOS

- 3.1. **Constitución Política de la República de Colombia.** Artículos 13 y 43 respecto al derecho a la igualdad y no discriminación.
- 3.2. **Ley 1955 de 2019 Plan Nacional de Desarrollo 2018 – 2022.** Pacto por la equidad: Política Social moderna (...). En este pacto incluye en el numeral (J) Equidad en la Diversidad, lo relativo a las acciones en garantía de la población de los sectores sociales LGBTI.

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS10</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL MARCO DEL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

- 3.3. **Ley Estatutaria 1751 de 2015 (Artículos 10 y 14)**, “Por medio de la cual se regula el derecho fundamental a la salud y se dictan otras disposiciones”.
- 3.4. **Ley 100 de 1993 (Artículo 168)**, “Por la cual se crea el sistema de seguridad social integral y se dictan otras disposiciones”.
- 3.5. **Decreto 064 de 2020**, “Por el cual se modifican los artículos 2.1.3.11, 2.1.3.13, 2.1.5.1, 2.1.7.7, 2.1.7.8 y 2.1.3.17, y se adicionan los artículos 2.1.5.4 y 2.1.5.5 del Decreto 780 de 2016, en relación con los afiliados al régimen subsidiado, la afiliación de oficio y se dictan otras disposiciones”.
- 3.6. **Decreto 417 de 2020**, “Por el cual se declara un Estado de Emergencia Económica, Social y Ecológica en todo el territorio Nacional”
- 3.7. **Decreto 538 de 2020**, Por el cual se adoptan medidas en el sector salud, para contener y mitigar la pandemia de COVID-19 y garantizar la prestación de los servicios de salud, en el marco del Estado de Emergencia Económica, Social y Ecológica”.
- 3.8. **Decreto 539 de 2020**, “Por el cual se adoptan medidas de bioseguridad para mitigar, evitar la propagación y realizar el adecuado manejo de la pandemia del Coronavirus COVID-19, en el marco del Estado de Emergencia Económica, Social y Ecológica”
- 3.9. **Decreto 749 de 2020** "Por el cual se imparten instrucciones en virtud de la emergencia sanitaria generada por la pandemia del Coronavirus COVID-19, y el mantenimiento del orden público"
- 3.10. **ACCIÓN DE TUTELA No. 110013343-061-2020-00111**. que ordenó INAPLICAR provisionalmente el numeral 35 del artículo 3 del Decreto 749 del 28 de mayo de 2020, modificado por el artículo 1 del Decreto 847 del 14 de junio de 2020, hasta que no sea decidida en sede judicial la nulidad por inconstitucionalidad

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS10</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL MARCO DEL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

## 4. DEFINICIONES


### 4.1. Relacionadas con la Pandemia Coronavirus (COVID-19)

4.1.1. **COVID-19.** Es una enfermedad causada por un nuevo coronavirus. Los coronavirus (CoV) son virus que surgen periódicamente en diferentes áreas del mundo y que causan Infección Respiratoria Aguda (IRA), es decir gripa, que pueden llegar a ser leve, moderada o grave. El nuevo Coronavirus (COVID-19) ha sido catalogado por la Organización Mundial de la Salud como una emergencia en salud pública de importancia internacional (ESPII). La infección se produce cuando una persona enferma tose o estornuda y expulsa partículas del virus que entran en contacto con otras personas.


4.1.2. **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.

4.1.3. **Autocontrol.** Es el control que realiza la persona a sí misma para detectar fiebre con la toma de la temperatura dos veces al día permaneciendo alerta ante la tos o la dificultad para respirar o el dolor de garganta o la fatiga. La persona bajo autocontrol debe conocer el protocolo para comunicarse con el equipo de salud a cargo si presentara alguno de estos signos o síntomas durante el período de autocontrol con el fin de determinar si necesita una evaluación médica. (Medir) Autocontrol con supervisión delegada: Este tipo de autocontrol se prevé, para ciertos grupos ocupacionales como por ejemplo trabajadores de la salud incluyendo personal de laboratorio, miembros de la tripulación de una aerolínea, entre otros. Se refiere al autocontrol con supervisión por parte de un programa de salud ocupacional o de control de infecciones en coordinación con la autoridad de salud de la jurisdicción.



 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS10</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL MARCO DEL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

- 4.1.4. **Autocontrol con supervisión de salud pública.** En este autocontrol las autoridades de salud pública de la jurisdicción asumen la responsabilidad de supervisar el autocontrol de ciertos grupos de personas. En estos casos las autoridades locales de salud establecerán una comunicación inicial con las personas en autocontrol y establecerán un plan con instrucciones claras para notificar a la autoridad de salud antes de que ésta busque atención médica si desarrolla fiebre, tos o dificultad para respirar, y de acuerdo con el caso, verificará la evolución de la persona durante el período de autocontrol. Si los viajeros para los que se recomiende supervisión de salud pública son identificados en un puerto de entrada del país las áreas de sanidad portuaria deberán notificar a la autoridad sanitaria de la jurisdicción del destino final del viajero.
- 4.1.5. **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 Coronavirus (COVID-19), 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.
- 4.1.6. **Autoobservación.** Es el seguimiento que hace la persona respecto de signos y síntomas que pueda presentar. Si la persona siente fiebre o desarrolla tos o dificultad para respirar o dolor de garganta o fatiga durante el período de autoobservación, debe tomar su temperatura, comunicarse con la línea telefónica habilitada y notificar la situación para recibir la orientación y direccionamiento en cuanto a una posible evaluación médica.
- 4.1.7. **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 Coronavirus (COVID-19). El aislamiento para fines de salud pública puede ser voluntario u obligado por orden de la autoridad sanitaria.


 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS10</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL MARCO DEL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

4.1.8. **Cuarentena.** Significa la separación de una persona o grupo de personas que razonablemente se cree que han estado expuestas a una enfermedad contagiosa.

## 5. RECOMENDACIONES GENERALES PARA PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (DEPORTIVA O RECREATIVA).

Sin perjuicio de lo ordenado en la tutela 110013343-061-2020-00111 y las demás disposiciones del gobierno nacional, éstas recomendaciones son válidas para todos los adultos mayores sanos y también aplican a las personas de esas edades con enfermedades crónicas. Las personas con determinados problemas de salud, como enfermedades cardiovasculares y diabetes, pueden tener que tomar más precauciones y consultar al médico antes de intentar alcanzar los niveles recomendados de actividad física para los adultos mayores. Estas recomendaciones son válidas para todos los adultos mayores, independientemente de su sexo, origen étnico o nivel de ingresos.

- 5.1. Se recomienda dedicar entre 150 y 300 minutos semanales a realizar actividades físicas moderadas aeróbicas, o bien algún tipo de actividad física vigorosa aeróbica entre 75 y 150 minutos, o una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas.
- 5.2. La actividad se practicará en sesiones de 10 minutos, como mínimo.
- 5.3. Los adultos mayores con movilidad reducida realicen actividades físicas para mejorar su equilibrio e impedir las caídas, tres días o más a la semana.
- 5.4. Cuando los adultos de mayor edad no puedan realizar la actividad física recomendada debido a su estado de salud, se mantendrán físicamente activos en la medida en que se lo permita su estado.
- 5.5. Se pueden acumular el total de 150-300 minutos semanales de diversas maneras o con más de un tipo de ejercicio o actividad física.

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS10</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL MARCO DEL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>


- 5.6. El concepto de acumulación hace referencia a la meta de totalizar 150-300 minutos de actividad a base de intervalos de al menos 10 minutos cada uno a lo largo de la semana, por ejemplo, realizando 30 minutos de actividad de intensidad moderada cinco veces a la semana.
- 5.7. Las recomendaciones son extensivas a los adultos mayores con discapacidad, siempre y cuando se adapten a cada persona en función de su capacidad de ejercicio, de sus limitaciones y de los riesgos específicos para su salud.
- 5.8. Los adultos mayores inactivos o con enfermedades limitantes verán mejorada también su salud en alguna medida si pasan de la categoría "sin actividad" a la de "cierto nivel" de actividad.

## **6. RECOMENDACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL MARCO DE LAS MEDIDAS PARA LA PREVENCIÓN, CONTENCIÓN Y MITIGACIÓN DEL COVID-19**

Las personas mayores, entrenadores u orientadores de acondicionamiento físico y personal de apoyo o cuidadores, en el desarrollo de la práctica deportiva y recreativa deberán adoptar las medidas generales que han demostrado mayor evidencia para la contención de la transmisión del virus:

### **6.1. Lavado de manos**

- 6.1.1. Realizar el lavado de manos con agua potable y jabón varias veces al día; antes de iniciar la práctica deportiva, al finalizarla y mínimo cada tres horas durante el día, cuando las manos estén contaminadas con secreción respiratoria, después de toser o estornudar, antes y después de ir al baño o cuando estén visiblemente sucias.
- 6.1.2. Tener en cuenta que el lavado de manos debe durar mínimo de 20 a 30 segundos, si no se dispone de un sitio para realizarlo deberá contar con un kit que contenga alcohol glicerinado

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS10</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL MARCO DEL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>


mínimo al 60%, o toallas desinfectantes, haciendo fricción entre las manos para su desinfección.

## **6.2. Distanciamiento físico:**

- 6.2.1. Mantener una distancia física de mínimo 2 metros frente a otras personas.
- 6.2.2. Tener en cuenta que las gotas exhaladas por una persona en movimiento son arrastradas principalmente en la corriente de desplazamiento (estela) detrás de esta persona.

## **6.3. Uso adecuado del tapabocas:**

- 6.3.1. El tapabocas debe cubrir adecuadamente nariz y boca y ajustarse lo más pegado a la cara. Su colocación debe hacerse sobre la nariz y por debajo del mentón.
- 6.3.2. El uso de tapabocas de un solo uso o de tela, es de carácter obligatorio, y deben seguirse para su colocación y retiro las instrucciones del fabricante.
- 6.3.3. Debe lavarse las manos antes de colocar el tapabocas y después de retirarlo.
- 6.3.4. En caso de que el tapabocas tenga caras internas y externas, se debe colocar la cara hipoalérgica en contacto con la piel del rostro, así mismo se deben tener en cuenta las indicaciones del fabricante. La cara del tapabocas con color (impermeable) debe mantenerse como cara externa.
- 6.3.5. El tapabocas se puede usar durante un día de manera continua, siempre y cuando no esté roto, sucio o húmedo, en cualquiera de esas condiciones debe retirarse y eliminarse.
- 6.3.6. Cuando se retire el tapabocas, hágalo desde las cintas o las gomas, nunca toque la parte externa de la mascarilla.
- 6.3.7. Una vez retirada, doble el tapabocas con la cara externa hacia dentro y deposítela en una bolsa de papel o basura.

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS10</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL MARCO DEL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

6.3.8. No reutilice la mascarilla.

6.3.9. Inmediatamente después del retiro del tapabocas realice lavado de manos con agua y jabón

6.3.10. El tapabocas se debe mantener en su empaque original si no se va a utilizar o en bolsas selladas, no se recomienda guardarlos sin empaque en el bolso, o bolsillos sin la protección porque se pueden contaminar, romper o dañar.

6.3.11. El tapabocas no se debe dejar sin protección encima de cualquier superficie (ej. Mesas, repisas, entre otros) por el riesgo de contaminarse

## **7. RECOMENDACIONES A IMPLEMENTAR ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA (DEPORTIVA O RECREATIVA)**

### **7.1. Antes de la actividad física:**

7.1.1. Alistar un kit de autocuidado (toallas desechables con bolsa plástica para depositarlas una vez usadas, gel antibacterial, bloqueador solar, tapabocas, hidratación con agua, ropa deportiva o cómoda para el desarrollo de la actividad física)


7.1.2. Identificar los escenarios deportivos o espacios al aire libre, de baja afluencia de personas, cercanos al lugar de residencia.

7.1.3. Estar atento a las indicaciones de la autoridad local sobre restricciones a la movilidad y acceso a lugares públicos.

7.1.4. Se debe realizar el proceso de desinfección antes y después de la práctica deportiva de todos los elementos que se requieran para la misma (ej. raquetas, palos, implementos especiales como cascos, lentes, bicicletas, patines).

### **7.2. Durante el desarrollo de la actividad física:**


7.2.1. Visitar solamente la zona donde realizará su actividad deportiva

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS10</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL MARCO DEL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

- 7.2.2. Alejarse de lugares muy concurridos, evitar las congregaciones masivas
- 7.2.3. No saludar con besos, ni abrazos, ni dar la mano.
- 7.2.4. Utilizar el tapabocas todo el tiempo, conforme a las orientaciones descritas en el presente lineamiento.
- 7.2.5. Utilizar exclusivamente los espacios abiertos, restringiendo el espacio de áreas contemplativas, o espacios cerrados
- 7.2.6. Los espacios se utilizarán únicamente para la realización de actividad deportiva, no se deben hacer reuniones o encuentros de familiares, amigos o encuentros deportivos.
- 7.2.7. Permanecer fuera de la corriente de deslizamiento del viento. Se recomienda no caminar / correr / andar en bicicleta directamente detrás de los demás, sino desplazarse hacia el lado del viento.
- 7.2.8. Generar un autocontrol del desarrollo de la actividad física conforme a su capacidad funcional.
- 7.2.9. Todos los elementos durante la práctica deportiva o el ejercicio deberán ser de uso personal, evitando compartir estos con otro participante (ej. toallas, botellas de agua, ropa).
- 7.2.10. En el caso de requerir acompañante o cuidador, se deberán tener en cuenta todas las recomendaciones establecidas, el distanciamiento físico y el apoyo en la regulación del tiempo y desarrollo de la actividad física.

### **7.3. Al regresar a casa:**


- 7.3.1. Retirar el calzado deportivo a la entrada y lave la suela con agua y jabón, y depositar en un lugar especial.
- 7.3.2. Desechar, al regreso a casa junto con resto de residuos producidos en el hogar, los tapabocas o toallas de un solo uso, utilizados durante la actividad física (deportiva o recreativa), potencialmente contaminados con sudor o secreción nasal

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS10</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL MARCO DEL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

- 7.3.3. Lavar las manos de acuerdo con los protocolos del Ministerio de Salud y Protección Social, planteados en el numeral 2.1 de los presentes lineamientos.
- 7.3.4. Evitar saludar con beso, abrazo y dar la mano.
- 7.3.5. Antes de tener contacto con los miembros de familia, bañarse con abundante agua y jabón, y cambiarse de ropa.
- 7.3.6. Mantener separada la ropa para la actividad física (deportiva o recreativa), del resto de prendas personales.
- 7.3.7. Lavar la ropa deportiva usada en la lavadora a más de 60 grados centígrados o a mano con agua caliente que no queme las manos y jabón, y secar por completo.
- 7.3.8. No reutilizar ropa sin antes lavarla.
- 7.3.9. No sacudir las prendas de ropa antes de lavarlas para minimizar el riesgo de dispersión de virus a través del aire.
- 7.3.10. Dejar que se sequen completamente.
- 7.3.11. Mantener la casa ventilada, limpiar y desinfectar áreas, superficies y objetos de manera regular
- 7.3.12. Si se han utilizado ayudas técnicas como bastones, sillas de ruedas, caminadores, muletas u otros dispositivos, deberán desinfectarse totalmente.
- 7.3.13. Desinfectar otros accesorios utilizados durante la salida y el desarrollo de la actividad física, incluyendo los implementos deportivos utilizados.


#### **7.4. Recomendaciones adicionales:**

- 7.4.1. Evitar el contacto directo con otras personas en el tránsito desde la casa hasta el lugar de la práctica deportiva, durante el desarrollo de la actividad física (deportiva o recreativa) y en el retorno a casa.

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS10</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL MARCO DEL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

- 7.4.2. Favorecer la actividad deportiva individual o en la que no exista contacto físico entre los practicantes.
- 7.4.3. No realizar deportes acuáticos.
- 7.4.4. No usar zonas húmedas y baños comunes para realizar el cambio de ropa o la recuperación luego de realizar la práctica deportiva.
- 7.4.5. Aprovechar las ayudas tecnológicas con el fin de continuar el mantenimiento de su actividad física en casa a lo largo del día
- 7.4.6. Reducir sus comportamientos sedentarios por trabajo u ocio
- 7.4.7. Todas las personas mayores 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) deben continuar con su actividad física en casa y seguir las recomendaciones de su médico tratante para dar apertura gradual de alguna otra actividad física o deportiva adicional según el estado y control de su patología de base.
- 7.4.8. Todas las personas mayores con síntomas respiratorios agudos, como tos, fiebre, estornudos, dolor de garganta o en contacto con otras personas con estos síntomas no deben retornar a la práctica deportiva, deben mantener el lavado de manos, el uso permanente del tapabocas y el aislamiento físico y reportar la sintomatología a su entidad prestadora de servicios de salud.
- 7.4.9. 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.
- 7.4.10. 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



 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS10</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL MARCO DEL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

7.4.11. Los administradores de escenarios deportivos, los responsables de los sistemas de seguridad, control e implementación de estrategias de retorno a la práctica deportiva y recreativa al aire libre, el personal de limpieza de estos escenarios, y demás personas involucradas desde la implementación, control, seguridad y limpieza implementen las medidas de protección contempladas en la Resolución 991 de 2020, “Por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19 en las actividades relacionadas con el entrenamiento de los deportistas de alto rendimiento, profesionales y recreativos”. Disponible en el siguiente enlace: [https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%20991%20de%202020.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%20991%20de%202020.pdf), o en las normas que le adicionen, modifiquen o sustituyan, así como en los demás protocolos que al respecto sean definidos.


## **8. RECOMENDACIONES ESPECÍFICAS SEGÚN ANTECEDENTES FRENTE AL COVID-19**

### **8.1. Personas con antecedente de una infección asintomática por SARS-Cov2:**

- 8.1.1. Mantener reposo y no realizar ejercicio dentro de las dos primeras semanas después de la realización del diagnóstico.
- 8.1.2. Después de las dos semanas, reiniciar la actividad física de manera gradual iniciando con actividad de baja intensidad, y si no hay síntomas como tos, disnea, dolor torácico o fatiga, incrementar la intensidad, sin llegar a ejercicios de alta intensidad.

### **8.2. Personas con antecedente de una infección leve por SARS-Cov2 (sin requerimiento de hospitalización):**

- 8.2.1. Durante el periodo sintomático no realizar actividad física ni ejercicio.

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS10</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL MARCO DEL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

8.2.2. Después de la resolución de síntomas, y teniendo PCR negativa, mantener 2 semanas de convalecencia sin actividad antes de considerar el reinicio del ejercicio.

8.2.3. Antes de iniciar la actividad física deberá ser valorado por un médico, y si este lo avala, podrá iniciar la actividad física de manera gradual.

**8.3. Personas con antecedente de una infección moderada o grave por SARS-Cov2 (requerimiento de hospitalización, incluyendo manejo en UCI):**


8.3.1. Luego del egreso hospitalario, y una vez se tenga resolución de los síntomas y se tenga PCR negativa, se deberá mantener un periodo de convalecencia de 2 semanas sin actividad física.

8.3.2. Antes de reiniciar la actividad física deberá ser valorado por un médico especialista, quien definirá la pauta de ejercicio y la intensidad en la que se deberá realizar.

**8.4. Personas sin antecedente de infección por SARS-Cov2, pero que convive o ha tenido contacto estrecho con un caso positivo:**

8.4.1. Se deberá esperar 2 semanas desde el momento del contacto para definir si presenta o no síntomas que sugieran la enfermedad.

8.4.2. Si luego de las dos semanas no hay presencia de síntomas, o si los estudios para la detección de la infección son negativos, y siempre y cuando el contacto con la persona contagiada no continué, podrá reiniciar la práctica de ejercicio iniciando con actividad de baja intensidad e ir incrementando la intensidad de manera progresiva.


 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS10</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL MARCO DEL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

## 8.5. Personas sin antecedente de infección por SARS-Cov2 y que no ha estado en contacto estrecho con casos positivos:

- 8.5.1. Podrán iniciar las actividades de ejercicio iniciando con actividad de baja intensidad e ir incrementando la intensidad de manera progresiva.
- 8.5.2. Si durante el periodo de confinamiento no ha realizado ejercicio físico se sugiere realizar un acondicionamiento durante la primera semana (ejercicios de estiramiento y actividad aeróbica de baja intensidad).
- 8.5.3. Atender las recomendaciones citadas en los numerales 1 y 2

## 9. BIBLIOGRAFÍA

- 9.1. Ministerio de Salud y Protección Social. Resolución 991 de 17 de junio de 2020, Por medio de la cual se adopta el protocolo de bioseguridad para el manejo y control del riesgo del coronavirus COVID-19 en las actividades relacionadas con el entrenamiento de los deportistas de alto rendimiento, profesionales y recreativos. Disponible en:
- 9.2. [https://www.minsalud.gov.co/Normatividad\\_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%20991%20de%202020.pdf](https://www.minsalud.gov.co/Normatividad_Nuevo/Resoluci%C3%B3n%20No.%20991%20de%202020.pdf)
- 9.3. Organización Mundial de la Salud. Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. 2010. Disponible en:
- 9.4. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977\\_spa.pdf?ua=1](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44441/9789243599977_spa.pdf?ua=1)
- 9.5. Cano Gutiérrez Carlos Alberto. Instituto de Envejecimiento, Facultad de Medicina Universidad Javeriana. Concepto técnico y científico relacionado con el aislamiento preventivo obligatorio de la población de personas mayores. Colombia, 5 de julio de 2020
- 9.6. CEPAL. Covid-19: recomendaciones generales para la atención a personas mayores desde una perspectiva de derechos humanos. México: Cepal, 2020

 <b>MINISTERIO DE SALUD Y PROTECCIÓN SOCIAL</b>	<b>PROCESO</b>	<b>TRANSVERSALIZACIÓN DEL ENFOQUE DIFERENCIAL</b>	<b>Código</b>	<b>TEDS10</b>
	<b>DOCUMENTO SOPORTE</b>	<b>ORIENTACIONES PARA EL DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN PERSONAS ADULTAS MAYORES EN EL MARCO DEL CORONAVIRUS (COVID-19)</b>	<b>Versión</b>	<b>01</b>

<b>ELABORADO POR:</b>	<b>REVISADO POR:</b>	<b>APROBADO POR:</b>
<b>Nombre y Cargo:</b> Clemencia Nieto – Coordinadora Grupo de Gestión Integral en Promoción Social  <b>Fecha:</b> 16 de julio de 2020	<b>Nombre y Cargo:</b> Alejandro Cepeda Pérez – Oficina de Promoción Social – MSPS Nubia Esperanza Bautista Bautista– Subdirectora ENT – Dirección de Promoción y Prevención <b>Fecha:</b> 21 de julio de 2020	<b>Nombre y Cargo:</b> Oscar Javier Siza Moreno – Jefe Oficina Promoción Social  <b>Fecha:</b> 21 de julio de 2020