

Ministerio  
de **Salud**  
Costa Rica



## LS-CS-006. Lineamientos para funcionamiento de centros o espacios de acondicionamiento físico para la realización de actividad física sin contacto físico

Versión: 004  
tercera edición

Fecha de elaboración: 22-05-2020

Elaborado por:

Ministerio de Salud

Revisado por:

Red Nacional de RECAFIS (Red Costarricense de Actividad Física y Salud)

Aprobado por:

Ministerio de Salud- Despacho Ministerial

## ÍNDICE

Índice .....	1
Prólogo .....	2
1. Objetivo y campo de aplicación .....	3
2. Referencias documentales.....	3
2.1. Lineamientos de referencia .....	3
2.2. Bibliografía.....	3
3. Definiciones y terminología .....	4
4. Abreviaturas.....	5
5. Contenido técnico / requisitos técnicos .....	5
6. Observancia .....	9
Anexos .....	10

## Prólogo

El Ministerio de Salud es la instancia rectora, según la Ley General de Salud N° 5395, cuya misión es ser la

“Institución que dirige y conduce a los actores sociales para el desarrollo de acciones que protejan y mejoren el estado de salud físico, mental y social de los habitantes, mediante el ejercicio de la rectoría del Sistema Nacional de Salud, con enfoque de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, propiciando un ambiente humano sano y equilibrado, bajo los principios de equidad, ética, eficiencia, calidad, transparencia y respeto a la diversidad”.

Este lineamiento ha sido desarrollado en cumplimiento con los criterios técnicos establecidos en las Normativas Jurídicas, las Normas técnicas institucionales y aquellas otras normativas que se han definido mediante los Decretos Ejecutivos emitidos por el Poder Ejecutivo en los preparativos y respuesta ante la emergencia por COVID-19.

Este lineamiento LS-CS-006-2020 fue aprobado por Ministerio de Salud en la fecha del 22-05-20. El mismo está sujeto a ser actualizado periódicamente con el objeto de que responda en todo momento a las necesidades y exigencias cambiantes.

A continuación, se mencionan las organizaciones que colaboraron en la elaboración de este lineamiento:

Participantes	Organización
Margarita Claramunt Garro	Ministerio de Salud
Cindy Valverde Manzanares	Ministerio de Salud
César Gamboa Peñaranda	Ministerio de Salud
Arelis Araya Jiménez	Ministerio de Salud
Inés Revuelta Sánchez	Universidad Nacional
Hannia Quirós Quirós	Ministerio de Educación Pública
Gerardo Araya Vargas	Universidad Nacional y Universidad de Costa Rica
Ricardo Gómez Solís	Caja Costarricense de Seguro Social
Minor Monge Montero	Instituto Costarricense de Deportes y Recreación
Karla Alemán Cortés	Despacho ministro del Deporte

## 1. OBJETIVO Y CAMPO DE APLICACIÓN

El objetivo de estos lineamientos es regular el uso de los centros o espacios de acondicionamiento físico en el marco de la atención por la alerta nacional debido al COVID 19, con el fin de favorecer las medidas de prevención.

La aplicación de estas medidas es de acatamiento obligatorio, en todo el territorio nacional, como parte de las acciones preventivas y de mitigación dictadas por el Ministerio de Salud para la atención de la alerta por COVID-19.

Estos lineamientos se revisarán de forma periódica y se publicará la versión vigente en la página web del Ministerio de Salud:

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1532-lineamientos-nacionales-para-la-vigilancia-de-la-infeccion-por-coronavirus-2019-ncov>

## 2. REFERENCIAS DOCUMENTALES

### 2.1. Lineamientos de referencia

<https://www.ministeriodesalud.go.cr/index.php/centro-de-prensa/noticias/741-noticias-2020/1532-lineamientos-nacionales-para-la-vigilancia-de-la-infeccion-por-coronavirus-2019-ncov>

[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lineamientos\\_limpieza\\_desinfeccion\\_COVID19\\_18032020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamientos_limpieza_desinfeccion_COVID19_18032020.pdf)

[https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/med\\_administ\\_temp\\_atenc\\_actividad\\_concent\\_masiva\\_debido\\_v20\\_%2009052020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/med_administ_temp_atenc_actividad_concent_masiva_debido_v20_%2009052020.pdf)

### 2.2. Bibliografía

Organización Mundial de la Salud. 27 de marzo de 2020. **Manténgase activo durante la pandemia..** Recuperado en: <https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/be-active-during-covid-19>

### 3. DEFINICIONES Y TERMINOLOGÍA

**Coronavirus (CoV):** son una amplia familia de virus que pueden causar diversas afecciones, desde el resfriado común hasta enfermedades más graves, como ocurre con el coronavirus causante del síndrome respiratorio de Oriente Medio (MERS-CoV) y el que ocasiona el síndrome respiratorio agudo severo (SARS-CoV). El coronavirus nuevo es un virus que no había sido identificado previamente en humanos. Es importante tener en cuenta que existen otros cuatro coronavirus humanos endémicos a nivel global: HCoV-229E, HCoV-NL63, HCoV-HKU1 y HCoV-OC43. Estos coronavirus son diferentes al nuevo coronavirus llamado SARS-CoV-2 que produce la enfermedad llamada COVID-19.

**Centros o espacios de acondicionamiento físico:** para efectos de estos lineamientos, comprenden: alquileres de bicicletas, gimnasios centros de acondicionamiento físico, escuelas de natación u otros espacios donde se realicen prácticas físicas o deporte **sin contacto físico** de manera controlada.

**Deportes en modalidad individual sin contacto físico:** una disciplina deportiva en la cual se permite el entrenamiento o la competencia sin necesidad de contacto físico entre personas. Para efectos del presente lineamiento comprenderán, ciclismo, atletismo, tenis individual y otros en espacios públicos habilitados a la fecha, *que se practiquen sin contacto físico o cercanía de menos de 1,8 metros de distancia.*

**Ejercicio Físico:** Subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. El ejercicio físico tiene una clara intencionalidad y sistematicidad que genera una diversidad de adaptaciones a nivel muscular, óseo, metabólico, respiratorio y cardiovascular, mejorando de esta manera el estado de salud de las personas.

**Ejercicio en modalidad individual:** para efectos del presente lineamiento comprenderán actividades individuales como trotar, correr, andar en bicicleta, caminar y otros, en espacios públicos habilitados a la fecha.

**Deportes con contacto físico:** una disciplina deportiva que por su naturaleza implica contacto físico entre los participantes de la misma, ya sean adversarios o compañeros. En esta categoría se incluyen fútbol, basketball, volleiball, equipos de gimnasia, jiu jitsu, entre otros.

#### 4. ABREVIATURAS

- Ministerio de Salud (MS)
- Enfermedad por Coronavirus 2019 (COVID-19)
- Red Nacional de actividad Física (RECAFIS)

#### 5. CONTENIDO TÉCNICO / REQUISITOS TÉCNICOS

5.1 Recomendaciones generales de acciones diarias para ayudar a prevenir la propagación de enfermedades respiratorias:

- Utilizar los lineamientos del Ministerio de Salud, según corresponda. Los mismos se pueden obtener en la página Web del Ministerio de Salud: [www.ministeriosalud.go.cr](http://www.ministeriosalud.go.cr)
- Atender las medidas y recomendaciones de los medios oficiales (Comisión Nacional de Emergencias, Ministerio de Salud, Organización Panamericana de la Salud (OPS) y Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS))
- Las personas que presenten síntomas (fiebre, tos, congestión nasal, dolor de garganta) relacionados con esta enfermedad no pueden ingresar al establecimiento.
- Mantener la información actualizada, por medio de las fuentes oficiales.
- Utilizar para las acciones de prevención, el material de comunicación disponible (productos gráficos de ayuda) sobre los protocolos de lavado de manos, estornudo y tos, otras formas de saludar, y otros materiales relacionados con el tema provenientes del Ministerio de Salud, CCSS y OPS. (Ver anexos)
- Realizar actividades educativas con el personal administrativo y otros, para reforzamiento y actualización de información básica de prevención brindada por las fuentes oficiales.
- Realizar dichas actividades preferiblemente de forma virtual o en si es presencial. En caso de que sea de manera personal; se debe guardando la distancia de 1, 8 metros y dividiendo la población para reducir la cantidad de personas presentes.

- Mantener la limpieza y desinfección de los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia (ver lineamiento de limpieza y desinfección) [https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre\\_ministerio/prensa/docs/lineamientos\\_limpieza\\_a\\_desinfeccion\\_COVID19\\_18032020.pdf](https://www.ministeriodesalud.go.cr/sobre_ministerio/prensa/docs/lineamientos_limpieza_a_desinfeccion_COVID19_18032020.pdf)
- Mantener las condiciones e insumos necesarios que permitan cumplir con las medidas de higiene y desinfección indicadas por el Ministerio de Salud, (agua, jabón antibacterial, desinfectantes, toallas desechables, alcohol en gel, etc.).
- Evitar el contacto cercano con personas que están enfermas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca.
- Cúbrase la boca cuando tose o estornude como parte del protocolo de tos y estornudo.
- Limpie y desinfecte los objetos y las superficies que se tocan con frecuencia con un desinfectante, con alcohol o paño de limpieza doméstico.
- Lávese las manos a menudo con agua y jabón durante al menos 20 segundos, especialmente después de ir al baño; antes de comer; y después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Si no hay agua y jabón disponibles, use un desinfectante para manos a base de alcohol de un grado de al menos de 60° o 70°.

## 5.2 Disposiciones específicas para centros o espacios de acondicionamiento físico para la realización de prácticas físicas sin contacto físico

Aparte del seguimiento de las recomendaciones anteriores, los centros de acondicionamiento físico deben cumplir con las siguientes acciones:

- Cumplir con el horario vigente establecido por el Ministerio de Salud
- Los espacios deberán trabajar cumpliendo el mínimo de distancia de 1,8 metros y el aforo vigente a la fecha, según lo establecido por el Ministerio de Salud.
- Se trabajará con programación de asistencia, de modo que solamente asistan las personas que hayan sacado cita previamente.
- Se debe informar que las personas con síntomas respiratorios No podrán ingresar a las instalaciones; esta disposición aplica tanto para los clientes como para el personal.

- Facilitar una botella con rociador en spray para el calzado al ingresar, con un desinfectante doméstico que contenga cloro a una dilución 1:100 (1 parte de cloro y 99 partes de agua), preparado el mismo día que se va a utilizar (10 ml de cloro al 5% por cada litro de agua), para aquellos lugares que se utilice algún tipo de alfombra.
- Colocar una rotulación afuera del local para que las personas que esperan su cita para ingresar mantengan la distancia de 1,8 metros.
- No se debe hacer uso de los dispensadores de agua colectivos, por lo que se deberá clausurar su uso. Cada persona debe llevar su propio recipiente con agua al lugar de entrenamiento.
- Se deberá establecer un horario diferenciado para que asistan las personas con factores de riesgo (personas con padecimientos cardiacos, diabetes, cáncer, enfermedades respiratorias crónicas, hipertensión, enfermedades que comprometan el sistema inmune).
- Se debe guardar la distancia de 1,8 metros entre las personas que permanezcan en las instalaciones.
- Se debe realizar una limpieza cuando cada grupo de participantes se retire, de modo que, al ingresar las siguientes personas, el lugar se encuentre limpio y desinfectado.
- La limpieza debe realizarse en las superficies que se tocan con frecuencia (casilleros, máquinas de ejercicio, equipos de pesas, indumentarias o accesorios usados para la disciplina practicada, pasamanos, pomos de puertas, lavamanos, tapetes, colchonetas, etc. Se deberá limpiar con agua y jabón, con solución de alcohol al menos a 60° o 70% o con cloro a una dilución 1:100 (1 parte de cloro y 99 partes de agua), preparado el mismo día que se va a utilizar (10 ml de cloro al 5% por cada litro de agua).
- En gimnasios o espacios con ingreso por huella digital, se deberá buscar otras opciones para el ingreso.
- En el caso de espacios con máquinas para circuitos, funcionales o estaciones, se deberá asegurar que los productos de limpieza y desinfección estén disponibles en el espacio de práctica y que cuando una persona desocupe la máquina, la misma quede desinfectada.



- Superficies como ascensores, escaleras eléctricas, entre otros, deberán ser limpiados cada vez que un grupo abandone las instalaciones.
- Equipar las instalaciones y servicios sanitarios con: papel higiénico, agua potable, jabón antibacterial para lavado de manos, alcohol en gel con una composición de al menos entre 60° y 70% de alcohol o etanol y toallas de papel para el secado de manos.
- Las superficies de los baños, los inodoros y las duchas deberán ser limpiadas con material desechable y desinfectadas diariamente con un desinfectante doméstico que contenga cloro a una dilución 1:100 (1 parte de cloro y 99 partes de agua), preparado el mismo día que se va a utilizar (10 ml de cloro al 5% por cada litro de agua).
- Las personas encargadas de la limpieza deberán protegerse con guantes mientras realizan estas labores. Tras efectuar la limpieza se deberá realizar higiene de manos.
- Mantener la limpieza y desinfección en las instalaciones, las oficinas y equipos de trabajo (teléfonos, teclados, ratón, materiales y cualquier superficie con la que se tenga contacto permanente).
- Se permite solamente el uso de equipos de aire acondicionado que realicen recambios y no simplemente recirculaciones. Todos los equipos deberán tener revisión y mantenimiento adecuado, con bitácora de su realización visible al público.
- Se deben rotular los espacios visibles con los protocolos de tos, estornudo y lavado de manos y otras formas de saludar. Ver anexos.
- El personal instructor debe evitar el contacto físico con las personas usuarias. No se debe realizar ajuste postural con contacto físico.
- El traslado a los centros de acondicionamiento físico está sujeto a lo establecido por las autoridades correspondientes, respecto a la restricción vehicular.

**6. OBSERVANCIA**

Instancia que ejerce control -regulación sobre este lineamiento	Medios de Verificación / Evidencia
Ministerio de Salud	Órdenes Sanitarias
Administración del Centro de acondicionamiento físico	Bitácoras de uso de instalaciones con nombre e identificación, número de cédula de las personas que usan

ANEXOS

Anexo 1. Protocolo de lavado de manos, estornudo y tos, otras formas de saludar, no tocarse la cara y población en riesgo.

## ¿Cómo lavarse las manos?

DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES

1 Humedezca las manos con agua y cierre el tubo

2 Aplique suficiente jabón

3 Frote sus manos palma con palma

4 Frote la palma de la mano derecha sobre el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa

5 Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados

6 Apoye el dorso de los dedos contra las palmas de las manos, frotando los dedos

7 Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frote con un movimiento de rotación y viceversa

8 Frote circularmente la yema de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa

9 Enjuague abundantemente con agua

10 Sacuda muy bien las manos y séquelas idealmente con una toalla desechable

11 Use la toalla para cerrar la llave



Ministerio de Salud

P

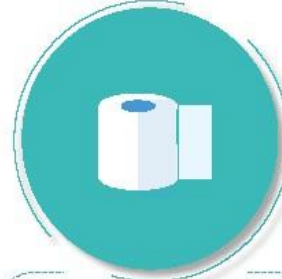
# ¿Cuándo hay que lavarse las manos?



Antes de tocarse la cara



Antes de preparar y comer los alimentos



Después de ir al baño



Antes y después de cambiar pañales



Después de toser o estornudar



Después de visitar o atender una persona enferma



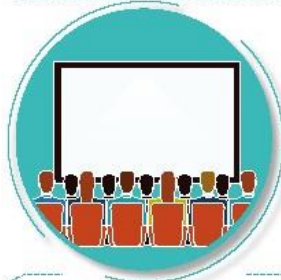
Después de tirar la basura



Después de utilizar el transporte público



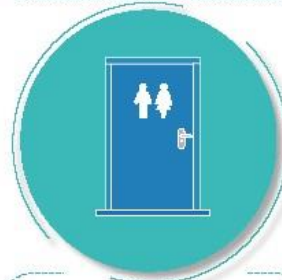
Después de estar con mascotas



Luego de estar en zonas públicas



Después de tocar dinero o llaves



Después de tocar pasamanos o manijas de puertas

## ✓ Forma correcta de toser y estornudar



Ministerio  
de **Salud**  
Costa Rica



CUBRA SU BOCA Y NARIZ  
CON LA PARTE SUPERIOR DEL  
BRAZO, HACIENDO UN SELLO  
PARA EVITAR SALIDA  
DE GOTITAS DE SALIVA



O CÚBRASE  
CON UN PAÑUELO  
DESECHABLE



DEPOSITE EL PAÑUELO  
EN EL BASURERO,  
NO LO LANCE  
AL MEDIO AMBIENTE



NUNCA SE TOQUE LA CARA  
SI NO SE HA LAVADO  
LAS MANOS  
CON AGUA Y JABÓN

**¡DETENGA EL CONTAGIO!**



# Hay otras formas de saludar no lo hagas de mano, beso o abrazo



CON EL PIE



JUNTANDO LAS MANOS



AGITANDO LAS MANOS



CON EL PUÑO DE LEJOS



CON ELCODO



Ministerio  
de **Salud**  
Costa Rica

