



Prevención del COVID-19 en deportes juveniles

Información para padres y tutores



Los programas de deportes recreativos para jóvenes, incluidos los equipos deportivos escolares, pueden operar en el condado de Los Ángeles siempre que cumplan el [Protocolo para deportes juveniles organizados](#) y el [Plan de gestión de exposición en deportes juveniles](#). Tanto el protocolo como el plan señalan las normas y recomendaciones que ofrecen múltiples capas de protección para ayudar a prevenir la propagación del COVID-19 y mejorar la seguridad de los atletas, miembros del equipo, entrenadores, árbitros y espectadores.

Los deportes con contacto físico cercano entre los jugadores, especialmente si es frecuente o prolongado, presentan el mayor riesgo de propagar el COVID-19, especialmente si se realizan en ambientes interiores. El lugar donde los atletas entrenan, practican y compiten también afecta el riesgo. Se recomienda que, en la medida de lo posible, los deportes juveniles de áreas interiores se trasladen al aire libre donde el riesgo de transmisión del COVID-19 es mucho menor. Las pruebas de detección y los requisitos de uso de mascarilla/cubrebocas varían según el riesgo del deporte y si se realiza en espacios interiores o exteriores (consulte las secciones a continuación para más detalles). Estas medidas de seguridad están vigentes mientras las tasas de transmisión de COVID-19 sean sustanciales o altas en el condado de Los Ángeles y serán reevaluadas por el Departamento de Salud Pública (LAC DPH) a medida que la situación cambie.

Usted puede ayudar explicándole las reglas y recomendaciones a su hijo. Por favor, comuníquese con el programa deportivo de su hijo para obtener más información o si tiene preguntas.

Se recomienda encarecidamente que todas las personas desde los 5 años en adelante se vacunen.

- La vacunación es la mejor manera de protegerse contra el COVID-19. Las vacunas contra el COVID-19 son seguras, eficientes y gratuitas para todos, independientemente del estado migratorio.
- Tener a todos los atletas, entrenadores, árbitros, personal de apoyo y voluntarios de su liga deportiva juvenil completamente vacunados disminuirá considerablemente el riesgo de transmisión del virus entre los compañeros de equipo y entre equipos. También reducirá la interrupción de actividades del equipo si hay contacto con una persona con COVID-19 (consulte la información de cuarentena más adelante).
- Las personas que están completamente vacunadas no tienen la obligación de hacerse pruebas de detección de rutina, con una excepción para los deportes con riesgo moderado o alto que se practican en espacios interiores sin mascarillas.
- Existe una amplia disponibilidad de vacunas en todo el condado de Los Ángeles sin cita previa. Visite [VaccinateLACounty.com](https://www.vaccinatelacounty.com) y haga clic en "Cómo vacunarse" para encontrar una ubicación cerca de usted o llame al [Centro de llamadas de vacunación](tel:833-540-0473) al 833-540-0473, abierto todos los días de 8:00 a. m. a 8:30 p. m.
- Consulte con el médico de su hijo sobre cualquier inquietud. Obtenga más información en [Información para padres sobre la vacuna contra el COVID-19](#).

Toda persona que esté enferma o bajo órdenes de aislamiento o cuarentena debe quedarse en casa y será excluida de las prácticas y juegos.

- Los atletas, entrenadores, árbitros, personal de apoyo, voluntarios y espectadores deben revisar si tienen síntomas antes de asistir a cualquier actividad deportiva juvenil. Toda persona que tenga fiebre u otro síntoma de COVID-19 debe quedarse en casa. Si una persona desarrolla síntomas durante una práctica o juego, se la aislará de los demás y es posible que se la envíe a su casa. Para revisar los síntomas del COVID-19, consulte ph.lacounty.gov/covidcare.
- Si a un atleta, entrenador, árbitro, personal de apoyo o voluntario se le diagnostica COVID-19, se deberá seguir el [Plan de manejo de exposición](#). Esto incluye realizar pruebas a todos, independientemente de su estado de vacunación, durante 2 semanas. La persona con COVID-19 debe seguir las instrucciones de aislamiento en ph.lacounty.gov/covidisolation.
- Cualquiera que esté en contacto cercano con una persona diagnosticada con COVID-19 debe seguir todas las instrucciones en la [Cuarentena COVID-19 y otras instrucciones para contactos cercanos](#). Los participantes



Prevención del COVID-19 en deportes juveniles

completamente vacunados y aquellos que dieron positivo por COVID-19 en los últimos 3 meses y se recuperaron no necesitan ponerse en cuarentena y pueden seguir participando en la actividad deportiva juvenil mientras permanezcan asintomáticos. Los contactos cercanos completamente vacunados deben hacerse la prueba de 5 a 7 días después de su exposición. Consulte las instrucciones para contactos cercanos en ph.county.gov/covidquarantine.

Se exige el uso de mascarillas/cubre bocas en ambientes interiores.

- Todos (incluidos los atletas, entrenadores, árbitros, personal de apoyo, voluntarios y espectadores) deben usar mascarillas en ambientes interiores, independientemente de su estado de vacunación o del nivel de riesgo de COVID-19 del deporte. Los ambientes interiores incluyen vestuarios, salas de pesas y otros espacios interiores.
 - Los atletas deben usar una mascarilla durante las prácticas, juegos y competencias en espacios interiores, ya sea que estén jugando de forma continua o mirando desde los banquillos.
 - Los entrenadores deben usar mascarillas en espacios interiores incluso cuando realizan una actividad física intensa.
 - Las mascarillas se pueden quitar cuando se está en el agua para ducharse y practicar deportes acuáticos en ambientes interiores, como natación, waterpolo o buceo. Se debe usar mascarilla cuando no se está en el agua.
 - Las mascarillas se pueden quitar temporalmente: para comer o beber; en el caso de gimnastas, mientras se presentan/practican en un aparato; y, en el caso de porristas, mientras estén realizando/practicando rutinas que impliquen dar vueltas, acrobacias o maniobras en el aire, pero deben volver a ponérselas inmediatamente al terminar. Cuando las personas estén comiendo o bebiendo de forma continua se les debe recomendar que se mantengan a 6 pies de distancia de los demás.
 - Durante el contacto en lucha libre, la mascarilla/cubre bocas podría convertirse en un peligro de asfixia y se desaconseja su uso a menos que un entrenador o funcionario adulto supervise de cerca por razones de seguridad.
- Se recomienda el uso de mascarillas en espacios y lugares concurridos al aire libre, incluso entre los espectadores, cuando el distanciamiento no sea posible o práctico.
- Se recomienda tener más de una mascarilla en caso de que una se moje o se ensucie. Toda mascarilla que se sature de sudor debe cambiarse inmediatamente.
- Para obtener más información, visite ph.lacounty.gov/masks para más detalles.

Los requisitos y recomendaciones sobre las pruebas de detección de COVID-19 de rutina varían según el riesgo de transmisión de COVID-19.

Pruebas de detección obligatorias: Los requisitos sobre pruebas de detección para atletas, entrenadores, árbitros, personal de apoyo y voluntarios varían según la edad y el estado de vacunación, el nivel de riesgo de exposición al COVID-19 del deporte y si el deporte se realiza en ambientes interiores o al aire libre. Consulte la tabla a continuación para más detalles. Los resultados de las pruebas realizadas en la escuela se pueden utilizar para deportes juveniles.

El nivel de riesgo de exposición al COVID-19 se determina según la cantidad de contacto físico entre los jugadores.

- **Deportes de alto riesgo:** baloncesto, boxeo, fútbol americano, hockey sobre hielo, lacrosse masculino, artes marciales, roller derby, remo, fútbol, waterpolo y lucha libre.
- **Deportes de riesgo moderado:** béisbol, porristas, baile, dodgeball, hockey sobre césped, fútbol bandera, kickball, lacrosse femenino, softbol, voleibol, squash y tenis de dobles, bádminton y pickleball.
- **Deportes de bajo riesgo:** tiro con arco, ciclismo, petanca, bolos, campo a través, curling, disco golf, equitación, golf, gimnasia, patinaje sobre hielo y ruedas, entrenamiento físico (como yoga, Zumba, tai chi), correr, esquiar y snowboard, natación y buceo, tenis individual, atletismo y senderismo.

Prevención del COVID-19 en deportes juveniles

Requisitos de pruebas de detección* para atletas, entrenadores, personal de apoyo y voluntarios** <i>Si se realiza una prueba, el resultado debe ser negativo para poder participar</i>				
		Deportes de riesgo alto y moderado		Deporte de bajo riesgo
		Interior	Exterior	Interior o exterior
Completamente vacunado (contra el COVID-19)	Todas las edades	No <i>Con la condición de que todos los miembros del equipo usen mascarillas en el espacio interior ***</i>	No	No
	12 años en adelante	Se exigen pruebas semanales <i>Se recomienda realizar pruebas dos veces a la semana</i>	Se exigen pruebas semanales	No
11 años o menos	No			

*Las personas que se han recuperado del COVID-19 y ya no tienen síntomas no necesitan realizarse pruebas hasta que hayan transcurrido 90 días desde el primer día que tuvieron síntomas. Si nunca presentaron síntomas, no es necesario que se realicen pruebas sino hasta 90 días después de la fecha en que se recolectó la primera prueba positiva.

**El personal de apoyo/voluntarios cuyo rol o funciones no incluyen ninguna interacción directa con los atletas, entrenadores u otro personal (por ejemplo, prestan apoyo administrativo al equipo o liga pero no trabajan directamente con los jóvenes u otros miembros del equipo) están exentos de los requisitos de prueba de detección. Los voluntarios ocasionales que tienen una interacción directa muy limitada con los atletas, entrenadores u otro personal (por ejemplo, un árbitro voluntario o un árbitro que ejerce solo una o dos veces durante la temporada) no están obligados a realizarse pruebas de detección semanales, pero deben presentar evidencia de vacunación completa o de una prueba negativa realizada dentro de los 3 días previos a la actividad voluntaria.

*** Si un equipo determina que no es posible exigir que todos los jugadores usen mascarillas durante las prácticas y los juegos en espacios interiores, y los jugadores participan sin sus mascarillas, entonces todos los miembros del equipo, independientemente del estado de vacunación, deben hacerse la prueba semanalmente.

Recomendación de pruebas de detección

Se recomienda que todos los participantes no vacunados en cualquier deporte juvenil se realicen dos pruebas semanalmente cuando las comunidades experimenten tasas de transmisión sustanciales o altas, en la medida de lo posible. Se pueden utilizar los resultados de las pruebas realizadas en la escuela.

Adicionalmente, para jugadores no vacunados menores de 12 años que participan en deportes al aire libre de riesgo moderado y alto se incluyen las siguientes recomendaciones de pruebas de detección:

- Si se transportan regularmente en autobuses o furgonetas, se recomienda realizar pruebas de detección semanales.
- Si están participando en una competencia de varios días y/o en varios condados de un deporte al aire libre de riesgo alto o medio, se recomienda realizar una prueba dentro de los 3 días previos a su primer juego.

Prevención del COVID-19 en deportes juveniles

El riesgo de transmisión de COVID-19 se extiende más allá de la práctica y los juegos.

- Para reducir aún más el riesgo de propagación de COVID-19, los programas pueden tomar medidas para reducir la aglomeración y el contacto entre personas, aumentar el distanciamiento físico, aumentar la ventilación, promover el lavado de manos frecuente y tomar precauciones adicionales para los viajes en equipo.
- Los eventos no atléticos del equipo, como cenas u otras actividades sociales, deben darse únicamente si pueden hacerse al aire libre y con distanciamiento.
- Todos pueden hacer su parte para frenar la propagación del COVID-19 reduciendo su riesgo dentro y fuera del campo. Conozca más sobre cómo reducir su riesgo y frenar la propagación del COVID-19, incluidas las situaciones de mayor riesgo, en ph.lacounty.gov/reducerrisk.

Siga las precauciones para los viajes en equipo y los torneos.

Permanecer dentro de su comunidad es más seguro que participar en equipos de viaje. Viajar a un área con más casos de COVID-19 podría aumentar las posibilidades de transmisión y propagación. Consulte con el programa deportivo de su hijo para conocer qué medidas de seguridad están tomando. LAC DPH recomienda las siguientes medidas de seguridad para viajes en equipo:

- Se deben usar mascarillas/cubre bocas en todo momento en vehículos compartidos con miembros del equipo que no sean del mismo hogar. Las ventanas deben permanecer abiertas, incluso en los vehículos compartidos, si es seguro hacerlo.
- Si viajan durante la noche:
 - Se recomienda que los miembros del equipo que pertenezcan a diferentes hogares duerman en habitaciones separadas
 - Se deben usar mascarillas al visitar las habitaciones de hotel de otros miembros del equipo.
 - No se deben usar mascarillas al dormir.
- Se desaconseja socializar con el otro equipo.
- Para viajes fuera del condado de Los Ángeles, consulte el [Aviso y guía de viajes de LAC DPH](#).

