



Research Group

PROTOCOLO PARA LA REALIZACIÓN DE PRUEBAS DE ESFUERZO CON ANÁLISIS DE GASES EN EL LABORATORIO DE FISIOLÓGIA DEL ESFUERZO (LFE) DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y EL DEPORTE (INEF) DE LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA DE MADRID (UPM)

Desde el 11 de marzo de 2020 el mundo convive con la pandemia por SARS-CoV-2, lo que ha supuesto un cambio en nuestro estilo de vida, y también en el *modus operandi* de numerosas actividades. Este es el caso de la actividad física, que se ha visto muy afectada por la situación actual. El Laboratorio de Fisiología del Esfuerzo (en adelante LFE) de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (INEF) de la Universidad Politécnica de Madrid (UPM) no es una excepción. Ante la situación que estamos viviendo nos hemos visto obligados a adaptar nuestra manera de llevar a cabo las pruebas de esfuerzo, en consonancia con los protocolos de seguridad propuestos por las sociedades científicas.

CONDICIONES DE REALIZACIÓN DEL PACIENTE/DEPORTISTA

Las pruebas de esfuerzo **se citarán de forma telemática** y no se permitirá que los deportistas/pacientes acudan a la consulta sin citación.

El deportista/paciente **acudirá a la consulta solo**, salvo menor o persona dependiente, y entrará a la sala de exploración sólo. Si precisara ayuda para vestirse/desvestirse, esta se la prestará el personal de la consulta.

Todas las personas que vayan a acudir a la consulta lo harán con **mascarilla**, y en todo momento mantendrán la distancia de seguridad interpersonal.

PARA LA REALIZACIÓN DE LA ERGOESPIROMETRÍA EN EL LABORATORIO ES IMPRESCINDIBLE PRESENTAR UNA **PCR NEGATIVA** REALIZADA COMO MÁXIMO 24 HORAS ANTES DE LA PRUEBA O UN **TEST DE ANTÍGENOS NEGATIVO** REALIZADO COMO MÁXIMO 2 HORAS ANTES DE LA PRUEBA

Además, la prueba de esfuerzo sólo se realizará cumpliendo los siguientes requisitos:

- Tener **citación previa** para su realización.
- Firmar la declaración responsable de **ausencia de enfermedad**.

- Someterse a una **exploración previa** en la que se descarten signos y/o síntomas de infección por coronavirus SARS-CoV-2.

NO SE REALIZARÁN PRUEBAS EN LAS SIGUIENTES SITUACIONES:

- Pacientes con **infección activa** por coronavirus SARS-CoV-2.
- Pacientes con infección confirmada por coronavirus SARS-CoV-2 dentro del plazo de **los 30 días previos** a la realización de la prueba.
- Personas con **sintomatología sospechosa** de alto riesgo clínico (según se especifica en la declaración responsable de ausencia de enfermedad) en los 14 días previos.

PROTECCIÓN DEL PACIENTE/DEPORTISTA DURANTE SU PERMANENCIA EN EL LFE

- Acudirá con **ropa deportiva** para entrar al vestuario lo menos posible.
- Se le proporcionará una mascarilla quirúrgica que sustituirá por la suya.
- Si acude con guantes, se le pedirá que se los retire y que se lave las manos.
- Evitará al máximo contactar con cualquier superficie en la medida de lo posible.
- Se lavará las manos antes del comienzo de la prueba y tras la conclusión de la misma.
- Al finalizar la prueba, podrá entrar al vestuario para cambiarse de ropa si lo desea, sin ducharse.

CONDICIONES DEL CENTRO

Las citaciones para pruebas de esfuerzo, en caso de realizarse más de una por día, se espaciarán lo suficiente para permitir su realización con comodidad y para dar tiempo para la limpieza/desinfección y preparación de la sala, materiales y aparatos necesarios, según normas que se indican en el apartado correspondiente y con un tiempo de separación entre el final de una prueba y el inicio de la siguiente nunca menor de 30 minutos.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN

1. Medidas generales:

- Durante toda la visita mantendrá, en lo posible, la distancia de seguridad.
- Se dispondrá de depósitos de solución hidroalcohólica en cada una de las habitaciones del centro.
- Las pruebas de esfuerzo se realizarán con el mínimo personal posible dentro de la sala de ergometrías.

2. Medidas de protección de los profesionales:

- Lavado de manos.
- Uso de mascarilla FFP2 y quirúrgica encima para proteger a la FFP2.

- Bata de papel médico impermeable, calzas y gorro de pelo.
- Gafas o pantalla facial.
- Guantes de nitrilo cubriendo la muñeca sobre la bata si hay riesgo de contacto con fluidos.
- Ausencia de elementos de bisutería, esmalte de uñas o maquillaje.

3. Limpieza y medidas a tomar después de la prueba

- Profesionales:
 - Retirada de la bata y de los guantes de nitrilo después de cada procedimiento.
 - Lavado de manos frecuente.
 - Al final de la jornada, se retiran las gafas de protección o la pantalla de protección facial y la mascarilla quirúrgica.
- Limpieza del material:
 - Con guantes limpios se realizará la limpieza de las superficies de barras de sujeción del tapiz rodante, manillares y asientos de la bicicleta ergométrica, cables, sillas, taburete.
 - Se esterilizará el resto del material utilizado:
 - Fonendoscopio, tijeras y esfigmomanómetros.
 - Ordenador, monitor, electrocardiógrafo, ergoespirómetro y cualquier otro dispositivo o aparato utilizado en la prueba de esfuerzo si se encuentra dentro del espacio de seguridad.
 - Cinturón de sujeción de cables, mascarilla u otros dispositivos para ergoespirometría.
 - Cables, turbina u otros dispositivos del ergoespirómetro, según las especificaciones técnicas del fabricante.
- Sala:
 - Se mantendrá, en la medida de lo posibles según las condiciones meteorológicas, constantemente ventilada.
 - Contará con medidores de CO₂ para asegurar la adecuada calidad del aire.

Con todas estas medidas se busca minimizar al máximo la probabilidad de contagio por SARS-CoV-2 en el LFE. No obstante, tanto deportistas como, sobre todo, profesionales, deben ser conscientes de que, a pesar de estas medidas, las pruebas de esfuerzo, especialmente si incluyen análisis de gases, son pruebas de alto riesgo biológico y el riesgo de contagio no es cero.