



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

Versión: 002  
segunda edición

Fecha de elaboración: 30-04-2020

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 .....	3
4. Abreviaturas .....	4
5. Contenido técnico / requisitos técnicos.....	4
6. Observancia .....	6
Anexos.....	7

## 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-SP-002-2020 fue aprobado por Ministerio de Salud en la fecha del 30-04-20. 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
Arelis Araya Jiménez	Ministerio de Salud
Flor Murillo Rodríguez	Ministerio de Salud
Margarita Claramunt Garro	Ministerio de Salud
Cindy Valverde Manzanares	Ministerio de Salud
César Gamboa Peñaranda	Ministerio de Salud
Inés Revuelta Sánchez	Universidad Nacional
Hannia Quirós Quirós	Ministerio de Educación Pública
Gerardo Araya Vargas	Universidad de Costa Rica
Ricardo Gómez Solís	Caja Costarricense de Seguro Social

## 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)

### 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.

**3.1 Centros o espacios de acondicionamiento físico:** para efectos de estos lineamientos, comprenden: alquileres de bicicletas, gimnasios, salas de yoga, tai chi y otras terapias complementarias de acondicionamiento físico, escuelas de natación, salas de danza, baile, Pilates u otros espacios donde se realicen prácticas físicas o deporte **sin contacto físico**.

## 4. ABREVIATURAS

Ministerio de Salud (MS)  
Red Nacional de actividad Física (RECAFIS)

## 5. CONTENIDO TÉCNICO / REQUISITOS TÉCNICOS

Actualmente no existe una vacuna para prevenir la enfermedad COVID-19.

La mejor manera de prevenir esta enfermedad es evitar exponerse al virus que la causa.

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)
- 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, 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.
- Quédese en casa cuando presente síntomas (fiebre, tos, congestión nasal, dolor de garganta) relacionados con esta enfermedad.
- Cúbrase la boca cuando al toser o estornudar con un pañuelo desechable, luego tírelo a la basura, o si no cuenta con pañuelos desechables, cúbrase con el antebrazo 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 con una concentración de entre 60% y 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:

- A partir del 1° de mayo, dichos espacios deberán trabajar a un máximo de un 25% de su ocupación máxima permitida.
- 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 que 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).
- 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 cardíacos, 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 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 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 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.

## 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 cedula de las personas que usan

## ANEXOS

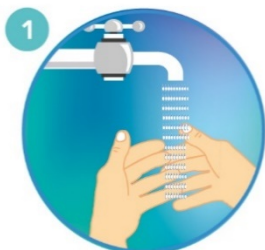
Anexo 1. Protocolo de lavado de manos, estornudo y tos, otras formas de saludar, no tocarse la cara y población en riesgo.

## ¿Cómo lavarse las manos?



DURACIÓN DEL PROCESO: 30 SEGUNDOS

PARA RESTREGARSE LAS MANOS CANTE "CUMPLEAÑOS FELIZ" DOS VECES



Humedezca las manos con agua y cierre el tubo



Aplique suficiente jabón



Frote sus manos palma con palma



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



Frote las manos entre sí, con los dedos entrelazados



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



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



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



Enjuague abundantemente con agua



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



Use la toalla para cerrar la llave



Ministerio  
de **Salud**



# ¿Cuándo hay que lavarse las manos?



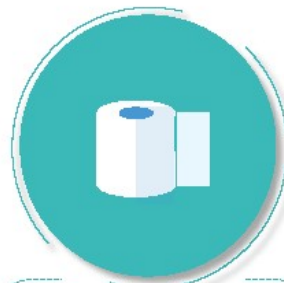
Ministerio  
de Salud  
Costa Rica



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



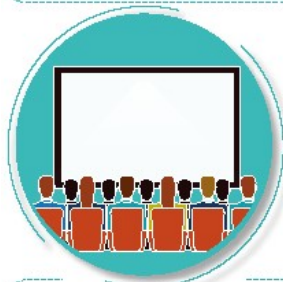
Después de  
tirar la basura



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!**





Ministerio  
de **Salud**  
Costa Rica

