

## COVID -19, el rival más duro para el Deporte

### COVID -19, the hardest rival for the Sport

Yamil Gutiérrez Jorge<sup>1\*</sup> <https://orcid.org/0000-0002-7557-4282>

\*Instituto de Medicina del Deporte, Subdirección de Control Médico. La Habana, Cuba.

[yamilgj78@gmail.com](mailto:yamilgj78@gmail.com)

Estimados colegas:

El ámbito deportivo lleva varios meses en un estado de inactividad causado por la enfermedad de la Covid-19, que podríamos calificar de “coma inducido”, consecuencia de la crisis mundial provocada por la pandemia en que se convirtió el nuevo coronavirus.

Este estado de alarma por la emergencia sanitaria debido al coronavirus, mantiene a todos los ciudadanos confinados en sus casas. Eso incluye, claro, a los deportistas cubanos de élite que, aprovechando su poder de concienciación social, han sido los primeros en predicar con el ejemplo utilizando las redes sociales para mostrar las sesiones de entrenamientos desde la casa, sumarse a retos virales o enviar mensajes de ánimo, educativos y consejos a la población en general.

Ante esta realidad los Juegos Olímpicos Tokio 2020, han sido postergados para 2021, por única vez en la historia, pues los organizadores no consideraron lógico arriesgarse a provocar o incrementar los episodios de contagio, lo cual ocasionaría además pérdidas económicas irreparables.

Ningún torneo, durante este tiempo que requiera de la presencia física de los atletas, ha estado en activo. Hoy son pocas las competencias que se realizan y las que así lo hacen es a puertas cerradas y con restricciones de participantes.

Muchas son las consecuencias que podría tener la inactividad que presupone la parada por COVID-19 para los deportistas de alto rendimiento a mediano y largo plazos, pues se condiciona la particularidad de la situación que se vive en el presente.

Nunca antes la humanidad vivió un “frenazo” tan brusco y prolongado como este, ni siquiera durante la Segunda Guerra Mundial. Atletas de élite han tenido que abandonar de una forma radical sus entrenamientos y citas competitivas. En aquel momento, todos los que tuvieron la

posibilidad se trasladaron a Sudamérica, o a lugares que no estaban inmersos en el conflicto bélico, en donde siguieron con su ciclo bastante regular de preparación, a la espera de que cesaran las hostilidades en los restantes continentes, escenario de la confrontación armada.

Teniendo como antecedente las alternativas que se eligieron durante el mayor conflicto bélico de la historia humana, hay que decir que el fenómeno que se está viviendo en la actualidad en el mundo del deporte no tiene precedentes de ningún tipo.

Precisamente por esa razón es que debemos hablar de las posibles repercusiones que esta “terrible tregua” puede traer para los principales protagonistas de la actividad atlética.

Uno de los peligros fundamentales de este tiempo, en el que los practicantes no cuentan con una supervisión adecuada por parte de sus entrenadores, preparadores y personal médico, es la reaparición de viejas lesiones o surgimiento de algunas nuevas que lastren su futuro rendimiento y también sus resultados. La repercusión biológica de este proceso en el cuerpo de los atletas, puede ser equiparable al choque repentino de un auto contra un gran muro.

El problema fundamental de lo que está sucediendo ahora mismo no está solo centrado en el elemento físico, sino en algo más abarcador, que son los daños biopsicológicos de los cuales no se tiene ninguna percepción real en este minuto.

Los atletas están acostumbrados a un régimen de vida que incluye, además de intenso entrenamiento desde muy jóvenes, un régimen disciplinario condicionado por una formación integral, han aprendido a vivir el año lejos de sus hogares y de sus familias. Adaptados al régimen de escuela. El hecho de estar ahora todo el tiempo en sus casas y de no contar con la posibilidad de seguir su preparación específica, puede traer grandes problemas a la hora de recuperar la forma deportiva.

Otro de los elementos que marcará el regreso a la actividad competitiva son las condiciones particulares de cada atleta. Los habrá que vuelvan en excelente estado, pues cuentan con gimnasios de buena calidad y condiciones idóneas para entrenar; mientras, otros vendrán en un estado menos favorable y posiblemente eso influya y hasta defina sus resultados de cara a los siguientes eventos clasificatorios para los Juegos Olímpicos.

Aunque aún es muy temprano para vaticinar cómo será el mundo deportivo en la etapa post COVID-19, sí sabemos que muchas cosas habrán cambiado. Después de todo, resulta que este virus ha llegado a convertirse en el rival más duro que muchos deportistas han tenido que enfrentar en su carrera. La relevancia del deporte en todo el mundo se está notando ahora más que nunca ante la falta de competiciones con motivo del coronavirus.

MSc. Dr. Yamil Gutiérrez Jorge  
Instituto de Medicina del Deporte