

Debido a que el SARS-Cov-2 es un virus que se propaga fundamentalmente por el aire, las máquinas de aire acondicionado lo esparcen, aumentando los casos de contagio de la enfermedad COVID-19 (Lu *et al.*, 2020), por lo que limpiar los aparatos deportivos, lavarse las manos, desinfectar toallas, lavar pisos, utilizar alcohol en gel, etc., no son acciones suficientes para evitar contagios en los gimnasios cerrados. Muchos gimnasios no tienen ventilación natural (ventanas, pasillos, etc.) y recurren a las máquinas de aire acondicionado o ventiladores por lo que se pueden convertir en un foco de contagios importante.

El aire exhalado por las personas infectadas puede viajar varios metros o incluso decenas de metros en ambientes cerrados (Morawskaa y Cao, 2020), y si a esto sumamos la dispersión de aire que causan los ventiladores y los aparatos de aire acondicionado se agrava el problema. Así mismo, el argumento de que los sistemas de aire acondicionado y calefacción pueden equiparse con filtros es inválido porque los sistemas de ventilación generan corrientes de aire en los ambientes cerrados.

Lo ideal para poder abrir los gimnasios sería que solo se permita el ingreso a las personas no portadoras del virus, pero hasta el momento no es posible tener certeza de quién es portador al momento de la entrada al recinto.

Aunque no se abordan en esta nota periodística, es conveniente mencionar que esta información también aplica para cines, restaurantes y otros espacios cerrados.

Los gimnasios reciben muchos tipos de usuarios. Algunos de los que asisten tienen problemas de salud como hipertensión y obesidad (aunque tengan un cuerpo de apariencia *fit*), lo cual los coloca dentro del grupo de mayor riesgo para COVID-19.

¿Vale la pena correr el riesgo? Hasta el momento no se sabe con certeza el nivel de riesgo que puede tener cada persona. Hay quienes son asintomáticos, pero también hay quienes enferman gravemente, especialmente si están dentro del grupo de mayor riesgo. Todos tenemos algún familiar o amistad dentro del conjunto más vulnerable, por lo que no sería ético contagiar o ser contagiado a causa de la desesperación o egoísmo irracional.

En la situación actual (con varias ciudades del país en semáforo rojo), la actividad en los gimnasios conlleva riesgos que no vale la pena correr.

La alternativa es hacer ejercicio en casa o, con todas las precauciones, caminar alrededor de un parque cercano. Hay varios tutoriales que ayudan a hacer ejercicio en casa de manera individual o en familia.

Si un club o gimnasio tiene instalaciones al aire libre, debería permitirse su apertura con un número limitado de personas en el interior y cuidando la distancia entre individuos, así como las precauciones de sanitización recomendadas.

Mensaje para los responsables de clubes y gimnasios: si sus clubes no pueden hacer frente a sus obligaciones económicas en la situación actual, **innoven**, negocien con sus clientes, acreedores o arrendatarios, hagan clases virtuales para sus usuarios, ofrezcan servicios a distancia, recorten gastos innecesarios para poder seguir pagando a su personal. Muchos clientes estaremos dispuestos a seguir colaborando económicamente si nos ofrecen servicios de valor. La salud y la vida tanto propia como del prójimo son más importantes. Ya habrá tiempo para recuperar el dinero perdido. Ayudemos a que esta situación se resuelva rápido. Mientras menos aglomeraciones haya, más rápido se podrá controlar la pandemia y más rápido podremos regresar a las actividades en gimnasios cerrados sin riesgos.

Mensaje para los deportistas: a los atletas que tienen la opción de tener su propio gimnasio en casa, construir su propia alberca o conseguir permisos para utilizar instalaciones deportivas a puerta cerrada, les sugerimos que simplemente realicen su entrenamiento en silencio, muchos no tienen ese privilegio y también están desesperados por volver a hacer el deporte que aman. De esta manera mantendrán y mejorarán su rendimiento sin alterar a la población haciendo que la pandemia dure más tiempo. Recuerden que si la pandemia se extiende al 2021, los Juegos Olímpicos serán cancelados (Bach, 2020) y seguramente otros eventos importantes se verán afectados.

Es importante colaborar para evitar contagios masivos a fin de que los hospitales no rebasen su capacidad para poder atender a los enfermos, no sólo de COVID-19, sino a todos los demás pacientes que puedan tener una emergencia y requieran atención hospitalaria.

Conclusiones: Los gimnasios y centros deportivos cerrados no son la mejor opción para realizar ejercicios durante la Pandemia de COVID-19 y recomendamos no abrirlos ya que son zonas de contagio. Hay que esperar hasta que se encuentre una prueba inmediata fiable para el nuevo coronavirus, hasta que esté disponible una vacuna o hasta que la epidemia esté controlada.

Como alternativa se recomienda hacer ejercicio en casa, seguir clases virtuales o ejercitarse en zonas abiertas como parques públicos, siempre y cuando no haya mucha gente y se respete la sana distancia. No caigamos en pánico, cuidemos nuestra salud, la de nuestra familia y seres queridos, no nos arriesguemos durante la pandemia yendo a centros de concentración masiva.

Este artículo ha sido creado para informar a la población y para que sirva de referencia para los tomadores de decisiones.

Referencias

Bach T. Presidente de Comité Olímpico internacional. Entrevista para la BBC. <https://www.bbc.com/sport/olympics/52747797>

Lu J, Gu J, Li K, Xu C, Su W, Lai Z, et al. COVID-19 outbreak associated with air conditioning in restaurant, Guangzhou, China, 2020. *Emerg Infect Dis.* 2020 Jul.

Morawska L y Cao J. 2020. Airborne transmission of SARS-CoV-2: The world should face the reality. *Environment International*, 139, 105730



Pie de foto: Desinfectar las instalaciones deportivas, utilizar alcohol en gel, limpiar aparatos, etc., no es suficiente para disminuir el contagio en un gimnasio cerrado.