



A TODAS LAS FEDERACIONES AUTONÓMICAS

MEDIDAS DE PREVENCIÓN CONTRA LAS INFECCIONES CUTÁNEAS

En las últimas semanas hemos detectado algunos casos de infección cutánea entre judocas pertenecientes a varias federaciones autonómicas y de centros diversos.

En vista de la posibilidad de que nuestros deportistas a nivel nacional puedan estar teniendo más infecciones cutáneas bacterianas de lo normal, os hacemos llegar este documento con el que pretendemos informar y concienciar a toda nuestra comunidad del JUDO para que podamos tomar y llevar a cabo **entre todos**, una serie de **medidas preventivas**.

Algunas de estas medidas (higiene, limpieza de los judogis, etc.) son básicas, forman parte de los valores del Judo y deben mantenerse en el tiempo. Otras de las acciones que os solicitamos realizar son provisionales y deben mantenerse al menos hasta que veamos que la situación en general está controlada.

Puesto que los datos que conocemos son incipientes y no queremos que vayan a más, y ante la posibilidad de que ante varios casos en un club no se le esté dando la importancia que tiene, o simplemente no se sepa cómo manejar la situación, hemos decidido mandar esta información explicando la base del problema y una serie de medidas que rogamos encarecidamente se cumplan.

Esta situación puede estar ocurriendo ahora mismo en cualquier club, y si no se gestiona de forma adecuada y responsable, se corre el riesgo de que la infección se extienda dentro del mismo club y de un club a otro y, por ende, en competiciones nacionales, se siga perpetuando la infección.

Os informamos, por tanto, de algunos aspectos que debéis tener en cuenta y os apuntamos algunas medidas preventivas con el fin de intentar mitigar esta tendencia, cuya evolución aún es incierta.

Esta información está avalada por especialistas en dermatología y consensuadas con nuestro Servicio Médico.

1. ¿Qué infección se está detectando principalmente?

Foliculitis/Impétigo (infección bacteriana)

2. ¿Se puede entrenar o competir con estas lesiones?

No, en ningún momento.

3. ¿Contagiosidad?

De por sí, ALTA



4. ¿Qué factores favorecen la infección y contagiosidad?

- **Ambiente cálido y húmedo:** Ambientes cálidos y húmedos, como los creados por la sudoración excesiva, son ideales para la proliferación de bacterias.
- **Daños en la piel:** cualquier herida abierta, como cortes, rasguños, quemaduras o condiciones como el eccema, crea una puerta de entrada para que las bacterias entren al cuerpo y causen una infección.
- **Sistema inmunitario debilitado, fatiga**
- **Contacto con personas infectadas:** se propaga por contacto de piel a piel, y el contacto cercano con personas infectadas o que lo portan en su piel o nariz puede facilitar la transmisión.
- **Hábitos de higiene y equipos:** compartir objetos personales como toallas, maquinillas de afeitar, cosméticos o ropa, así como equipos deportivos, puede transmitir el estafilococo a otras personas.

5. Desde que me infecto hasta que aparece la lesión, ¿cuánto tiempo transcurre?

Muy variable, estamos hablando de periodos de incubación de 2 a 9-10 días. Este tiempo de incubación es variable y a veces largo, lo cual no nos favorece.

6. ¿Qué aspecto tienen?

Pequeños bultos rojos o espinillas (pápulas) que se forman alrededor de los folículos pilosos, a menudo con un punto blanco o amarillo de pus (pústulas) en el centro. Estas lesiones pueden picar, doler y sentirse sensibles al tacto, y en algunos casos pueden abrirse, formar costras y, en casos más severos, convertirse en bultos o protuberancias más grandes e inflamados.

Localización más frecuente; cabeza. Por contacto y auto contagio pueden aparecer en otras zonas.

7. ¿Están respondiendo bien al tratamiento las lesiones que conocemos?

Sí, el tratamiento con antibiótico oral (varios tipos de antibióticos han respondido) y pomada local han dado buenos resultados. Se recomienda acudir al Centro de Salud o dermatólogo para poner tratamiento.

8. ¿En cuánto tiempo desaparecen las lesiones?

Esto es muy variable. En los casos que conocemos, están respondiendo en 3 días, pero cada caso es particular, y en un momento dado puede haber alguna resistencia al tratamiento.



9. ¿Cuándo se debe volver al entrenamiento tras una infección?

Lo primero, la lesión debe haber desaparecido o estar cubierta completamente por una costra FIRME Y SECA (recomendamos en nuestro deporte la desaparición COMPLETA), **pero la posibilidad y riesgo de transmisión sigue existiendo unos días**, y la posibilidad de reactivación de la infección porque hubiera quedado aún resto de microorganismo aumenta con el sudor, humedad, etc., por lo que aparte de desaparición completa de la lesión, es necesario tener al deportista 4-5 días más apartado del tatami. Si todo fuera perfecto, en 8 días estaría bien la reincorporación al grupo.

Teniendo en cuenta los períodos de incubación de los demás compañeros que están entrenando y quizás lo tengan y vayan a dar la cara más tarde que pronto, **recomendamos no volver en 10 días a la práctica de judo (contando con que ya no exista lesión física objetiva, claro).**

Se recomienda que el judoca lleve al club una ALTA MÉDICA del dermatólogo o médico de atención primaria, certificando la desaparición de la lesión. Aun así, debemos tener en cuenta esos 8-10 días por las características de contacto, sudor, humedad en nuestro deporte.

MEDIDAS PREVENTIVAS (APARTE DEL TRATAMIENTO MÉDICO) PARA EL JUDOCAS INFECTADO

1. Solución jabonosa de clorhexidina 4%
2. Lavar el judogi.
3. Se podrá usar gimnasio cuando hayan desaparecido las lesiones, pero llevando una solución de gel hidroalcohólico y limpiando todas las superficies tras su uso. En todo caso, cuanto más se retrase esta fase, mejor.
4. Uso de ropa limpia en cada sesión de gimnasio.
5. Ducha inmediata posterior, secando con toalla personal que se echará a lavar.
6. Chanclas obligatorias en ducha y tránsitos (ir a descansar o a beber agua, siempre con chanclas).
7. No compartir equipamiento personal.
8. En sala de fisioterapia (si contáis con ella) llevar una toalla personal para el apoyo. Limpiar y desinfectar superficie posteriormente
9. Mantener una distancia lógica los primeros días con el resto de compañeros.
10. No entrenar en otros centros o clubes. **NO SE DEBEN HACER ENTRENAMIENTOS EN CLUBES EXTERNOS.**

Por parte de los clubes, si ha detectado alguna infección, se necesita una limpieza mañana y tarde de tatami con productos desinfectantes.

También es necesario avisar a los alumnos para comunicar si se detectan algo no habitual en la piel. La detección temprana es un triunfo.



MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LOS CONTACTOS DE LOS INFECTADOS (SU GRUPO MÁS ESTRECHO DE RANDORI)

Recomendamos no entrenar con el grupo en 7 días hasta comprobar que no aparecen lesiones.

Usar solución jabonosa de clorhexidina al 1%.

MEDIDAS PREVENTIVAS GENERALES POR PARTE DE TODOS

1. Uso de ropa limpia en cada sesión de gimnasio.
2. Ducha inmediata posterior secando con toalla personal que se echará a lavar.
3. Chanclas obligatorias en ducha y tránsitos.
4. No compartir equipamiento personal.
5. Cuidarse bien las heridas y raspaduras que se producen durante el entrenamiento (clorhexidina en spray, pomadas cicatrizantes...) Y si toman un aspecto "infectado", acudir al médico para tratamiento.

Es muy importante el seguimiento de estas pautas para tener mayores posibilidades de éxito en la desaparición de casos.

IMPORTANTE:

1. **NO ENTRENAR CON OTROS GRUPOS, HACERLO SIEMPRE EN EL MISMO CLUB Y GRUPO DE ENTRENAMIENTO**, con el fin de hacer un mejor seguimiento y erradicación de casos con las pautas dadas y tratamientos administrados. Evitamos así contagios cruzados.
2. **SE DEBERÁ INFORMAR A LA FEDERACIÓN AUTONÓMICA CORRESPONDIENTE SI SE TIENEN CASOS EN EL CLUB (Y NÚMERO DE CASOS).** SI SE SIGUEN LAS NORMAS DADAS, ESTOS CASOS DEBEN IR DISMINUYENDO EN CADA CLUB.
3. **SI UNA FEDERACIÓN AUTONÓMICA OBSERVA UNA TENDENCIA AL ALZA EN LAS PRIMERAS SEMANAS DE APLICACIÓN DE ESTA NORMA, INFORMARÁ A LA RFEJYDA.**
4. **NO ACUDIR A COMPETICIONES EN CASO DE INFECCIÓN o SOSPECHA DE CONTACTO muy estrecho con un compañero de entrenamiento infectado.**
5. **EN LA SUPER COPA DE ESPAÑA DE SUANCES SE REALIZARÁN CONTROLES DERMATOLÓGICOS.**
6. **EL VIERNES 10 DE OCTUBRE SE REALIZARÁ CONTROL DERMATOLÓGICO AL EQUIPO NACIONAL QUE COMPETIRÁ EN LA EUROPEAN CUP SENIOR DE MÁLAGA.**
7. **Se realizarán controles dermatológicos en competiciones y concentraciones siempre que el equipo médico de la RFEJYDA lo estime necesario.**



Os pedimos, por tanto, vuestra colaboración en caso de sufrir esta infección en los clubes de vuestras federaciones autonómicas. Y vuestra colaboración para, igualmente, extremar las medidas de higiene y cuidados de la piel más básicos de manera general. De esta forma, evitaremos contagios cruzados autonómicos, nacionales y contagios dentro del mismo club.

Es un esfuerzo que hay que realizar durante un tiempo entre todos, de manera solidaria, para comprobar si la tendencia se reduce de manera clara. Pero debe ser entre TODOS, y este es el reto.

Nuestro objetivo es proteger la salud de todos los judocas y asegurar que podamos entrenar sin riesgos. Con la cooperación de todos, lograremos que esto sea posible.

Muchas gracias

Dr. Jorge González Solís

Nº col 282855197