



CARTILLA PREVENTIVA

CLUBES DEPORTIVOS

DEPORTISTAS PROFESIONALES

ETAPAS PARA LA IMPLEMENTACIÓN POR PARTE DE LA ENTIDAD EMPLEADORA

En Chile, existe un escaso desarrollo y registro sobre el estado de salud, número y naturaleza de las lesiones y enfermedades que sufren las y los deportistas profesionales, a pesar de que existen numerosos factores de riesgo en esta área, en que las lesiones pueden ser graves e incluso fatales, donde no solo las y los deportistas están expuestos a riesgos, sino también el personal técnico y administrativo.

En este sentido, todas y todos se enfrentan a situaciones que pueden poner en peligro su salud y seguridad, dado que los riesgos se pueden presentar desde el entrenamiento en los centros deportivos hasta la logística del evento. Por otro lado, las jornadas laborales suelen ser largas y agotadoras, comenzando temprano en la mañana y prolongándose hasta altas horas de la noche; además, el personal debe desplazarse entre distintos centros deportivos, sumando desgaste físico y mental, donde especialmente los y las deportistas profesionales se enfrentan a riesgos físicos y mentales debido a la intensa competencia y manejo riguroso de su condición física. Asimismo, las lesiones son una preocupación constante, ya que las demandas físicas pueden ser extremas.

Es por ello que, como Instituto de Seguridad Laboral, nos preocupamos de atender y abordar adecuadamente las preocupaciones de salud y seguridad en el trabajo relacionadas con el deporte profesional. A continuación, ofrecemos y sugerimos algunas medidas necesarias para proteger eficazmente la vida y salud de las y los trabajadores involucrados en este deporte.

1. DEFINICIONES Y ALCANCE

DEPORTE: El deporte es la práctica de un ejercicio físico regulado y competitivo. Puede ser recreativo, profesional o como una forma de mejorar la salud.

Definiciones

DEPORTISTA PROFESIONAL: Toda persona natural que, en virtud de un contrato de trabajo, se dedica a la práctica de un deporte, bajo dependencia y subordinación de una entidad deportiva, recibiendo por ello una remuneración.

MINISTERIO DEL DEPORTE: Entidad encargada de las políticas públicas relativas al desarrollo y fomento de la actividad física, el deporte competitivo y de alto rendimiento en el país.

Alcance

Está dirigido a las personas que se desempeñen como deportistas profesionales, ya sea de manera independiente y para su respectiva entidad empleadora, con quienes dispongan sus contratos respectivos.

2. NORMATIVA LEGAL APLICABLE

- **Código del Trabajo, Art. 184.**
- **Ley 16.744**, regula la normativa del Seguro contra Riesgos de Accidentes del Trabajo y Enfermedades Profesionales.
- **Decreto Supremo N° 594**, Aprueba el Reglamento sobre Condiciones Sanitarias y Ambientales Básicas en los Lugares de Trabajo.
- **Ley 20.178**, regula la relación laboral de las y los deportistas profesionales y trabajadores que desempeñan actividades conexas.



3. ASPECTOS A CONSIDERAR

- Todas y todos quienes sean mencionados en el Alcance deben adoptar todas las medidas necesarias para proteger eficazmente salud y seguridad de sus personas trabajadoras, teniendo la obligación de gestionar los riesgos presentes en cada lugar de trabajo, identificándolos y evaluándose con profesionales, para la adopción de las respectivas medidas preventivas y correctivas. Además de verificar periódicamente el cumplimiento de las medidas adoptadas y promoviendo la mejora continua de las condiciones de trabajo.
- Las y los Deportistas Profesionales bajo cualquier categoría deberán, al menos, cumplir con las siguientes obligaciones:

Antes de sus actividades deportivas: Contar con la autorización del club u organización deportiva que represente, disponer y hacer uso de los Elementos de Protección Personal (EPP) recomendados indicados tanto laboral como médicamente, sean rodilleras, tobilleras, casco deportivo, antifaz ortopédico u otros; además de que, cuando corresponda, someterse a los controles de doping y medicación que determine la autoridad competente.

Durante sus actividades deportivas: Mantener durante toda la actividad deportiva una actitud responsable y profesional, acorde a la competencia, que permita llevarla a cabo de la forma más segura posible. Esto, entendiendo los posibles roces físicos y psicológicos inherentes del rubro deportivo, manteniendo todo el tiempo un auto control emocional e informar inmediatamente cualquier problema de salud asociado a problemas cardíacos y cerebrales.

Después de sus actividades deportivas: Dar cuenta a la o el responsable de la actividad llevada a cabo, de las irregularidades ocurridas durante el desarrollo de las actividades y de todos los inconvenientes que ocurran, en los casos que correspondan.

- Las entidades deportivas estarán obligadas a confeccionar un Reglamento Interno de Orden, Higiene y Seguridad que contenga las obligaciones y prohibiciones, en el cual en ningún caso podrán imponerse sanciones por situaciones o conductas extradeportivas. Tampoco podrán imponerse sanciones que consistan en la reducción de las vacaciones o cualquier descanso, así como la exclusión de los entrenamientos con el plantel profesional.
- Las y los deportistas profesionales y trabajadores que desempeñan actividades conexas tendrán derecho a manifestar libremente sus opiniones sobre temas relacionados con su profesión.
- Es importante destacar que los clubes y las asociaciones deportivas tienen la responsabilidad de proporcionar un entorno de trabajo seguro y saludable para las y los deportistas profesionales. Esto implica implementar medidas de prevención de lesiones, brindar atención médica adecuada, promover la salud y el bienestar y ofrecer programas de apoyo psicológico.

4 .Etapas para la implementación por parte de la entidad empleadora

PELIGRO

Exposición prolongada y sin protección a la radiación UV

RIESGOS

- Quemaduras solares y daños a la piel, que se manifiestan como enrojecimiento, sensibilidad, dolor y descamación de la piel.
- Envejecimiento prematuro de la piel, provocando arrugas, manchas solares, pérdida de elasticidad, entre otros.
- Cáncer de piel, incluyendo el carcinoma de células basales, escamosas y el melanoma.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Utilizar bloqueador solar con un factor de protección solar (FPS) de al menos 30 en todas las áreas expuestas de la piel. Es importante volver a aplicar el protector solar cada dos horas, especialmente durante los entrenamientos o partidos prolongados.
- Vestir prendas de mangas y medias largas para proteger la piel de la radiación solar directa. Toda prenda deportiva debe ser diseñada específicamente y certificada para proteger contra la radiación UV.
- Disponer de un lugar con sombra para entrenamientos y descansos, evitando la exposición directa al sol.
- El horario con mayor radiación solar se produce entre las 10 hrs. y 17 hrs., por ende, se recomienda permanecer a la sombra en esta franja horaria.
- ***Es importante tener en cuenta que la radiación UV puede ser perjudicial incluso en días nublados o fríos, por lo que se recomienda tomar precauciones en todo momento cuando se está al aire libre.**

Lesiones traumáticas, sobreesfuerzo y fatiga

Lesiones musculares, fracturas óseas, esguinces y otros tipos de lesiones durante los entrenamientos y competencias. Estas lesiones pueden ser el resultado de la realización de deportes de contacto sin protecciones, movimientos bruscos, caídas u otros accidentes relacionados con el deporte.

Dentro de las lesiones más comunes se pueden mencionar:

- Traumatismo o golpes de tórax o Craneoencefálico.
- Pubalgia o inflamación crónica de las inserciones de los músculos.
- Rotura del tendón de Aquiles.
- Ruptura de ligamento.
- Fracturas.

• Realizar un calentamiento adecuado antes de los entrenamientos y competencias es fundamental para preparar el cuerpo para la actividad física. Esto puede incluir ejercicios de movilidad, estiramientos dinámicos y ejercicios de calentamiento específicos.

• Mantener una buena fuerza y estabilidad muscular es importante para prevenir lesiones. Incluir ejercicios de fortalecimiento muscular en su rutina de entrenamiento, centrándose en los grupos musculares claves utilizados en el deporte, como las piernas, brazos, glúteos y el "core" (músculos abdominales, lumbares, de la pelvis, los glúteos y la musculatura profunda de la columna), entre otros.

• Aprender y utilizar una técnica adecuada al realizar movimientos y acciones puede ayudar a prevenir lesiones. Esto incluye técnicas de ejecución, saltos y caídas.

• Permitir suficiente tiempo para descansar y recuperarse es esencial para evitar el agotamiento y reducir el riesgo de lesiones por sobreesfuerzo. Incluir y respetar los días de descanso en su programa de entrenamiento y asegurarse de dormir lo suficiente para permitir la recuperación adecuada.

• Utilizar el equipamiento adecuado para proteger el cuerpo y prevenir lesiones. Esto incluye, por ejemplo, el uso de calzado apropiado, en buen estado y de calidad que se ajuste correctamente a la necesidad.

• Mantenerse hidratada o hidratado antes, durante y después de los entrenamientos y competencias es esencial para prevenir la fatiga, lesiones y mantener un rendimiento óptimo.

• Es importante someterse a exámenes médicos regulares y evaluaciones físicas para detectar cualquier problema subyacente y abordarlo de manera preventiva.

• El estrés crónico puede contribuir a la fatiga y al sobreesfuerzo. Los deportistas deben implementar estrategias para manejar el estrés, como la práctica de técnicas de relajación, meditación, respiración profunda o actividades recreativas que promuevan el equilibrio emocional.

***Es importante considerar que cada persona es única y puede requerir ajustes individuales en el entrenamiento y la recuperación. Para lo cual, se debe trabajar en colaboración con las y los entrenadores, médicos y profesionales del deporte para diseñar un plan personalizado que se adapte a las necesidades individuales y minimice el riesgo de sobreesfuerzo y fatiga.**



Condiciones climáticas extremas

Las competencias se practican en diferentes condiciones climáticas; por tanto, las y los deportistas pueden enfrentarse a altas temperaturas, humedad, frío intenso o condiciones de lluvia, lo que puede afectar su rendimiento y su salud.

- Antes de cada actividad (entrenamientos o competencias), es importante monitorear y verificar las condiciones climáticas actuales y las previsiones meteorológicas. Esto permitirá tomar decisiones informadas sobre si es seguro o adecuado practicar o competir en esas condiciones.
- Utilizar la vestimenta adecuada según las condiciones climáticas es esencial. Por ejemplo, en días calurosos es recomendable usar ropa ligera, de colores claros y transpirable que ayude a disipar el calor. A su vez, en condiciones de frío, utilizar capas de ropa para mantener el calor corporal y protegerse del viento y la lluvia.
- Mantenerse hidratado es crucial en condiciones climáticas extremas. Para lo cual, se debe beber la cantidad suficiente de agua antes, durante y después de la práctica o el partido, incluso si no se siente sed. Esto ayudará a prevenir la deshidratación y los problemas relacionados con el calor.
- En condiciones de calor intenso, es importante programar pausas regulares para permitir que las y los deportistas se refresquen, se hidraten y descansen en lugares con sombra. Esto ayudará a evitar la fatiga y el agotamiento por calor.
- Monitorear la exposición prolongada y atender las recomendaciones respecto a la protección de radiación UV.
- Si los y las deportistas se enfrentan a condiciones climáticas extremas a las que no están acostumbrados o acostumbradas, es importante permitir una aclimatación gradual. Esto implica aumentar progresivamente la exposición a las condiciones extremas con el tiempo para que el cuerpo se adapte y así minimizar los riesgos para la salud.
- En caso de tormentas eléctricas, es fundamental buscar refugio en lugares techados y seguros, evitando permanecer en lugares abiertos, áreas elevadas, bajo árboles o cerca de objetos metálicos que puedan atraer los rayos.
- En condiciones de frío intenso, utilizar ropa térmica, guantes, calcetas gruesas u otros permitidos para mantener el calor corporal. Es importante proteger las extremidades y mantenerse seco para evitar la hipotermia y las lesiones por congelación, tanto durante la actividad como en reserva o en espera de participar.



Factores psicológicos

Los y las deportistas profesionales también pueden enfrentar presiones psicológicas significativas, como lo son la competencia intensa, la presión de las y los fanáticos y los medios de comunicación, la necesidad de mantener un rendimiento constante y la gestión del estrés y la ansiedad.

Dentro de las enfermedades de salud mental más comunes podemos encontrar:

- **El desarraigo:** Hace referencia a los cambios en las relaciones interpersonales como del lugar físico, debido a los cambios del club deportivo (entidad empleadora).
- **Presión deportiva:** Condiciona las conductas y el juicio de las personas, pudiendo afectar su desempeño debido a las expectativas.

- Proporcionar información sobre los factores de riesgo psicológicos y su impacto en el rendimiento y bienestar. Para lo cual es importante promover la comprensión de la relevancia de la salud mental y cómo puede afectar en el desempeño deportivo.
- Se deben enseñar técnicas y estrategias para manejar el estrés, la presión y las emociones negativas y fomentar un entorno de apoyo emocional en el equipo, donde las y los deportistas se sientan seguros para expresar sus preocupaciones y emociones. Es primordial estar atentos y atentas a las señales de angustia emocional y proporcionar un apoyo adecuado, como la derivación a profesionales de la salud mental cuando sea necesario.
- Promover la comunicación abierta y efectiva entre quienes componen el equipo de trabajo y el personal técnico. Esto incluye la creación de un entorno en el que los y las deportistas se sientan cómodas compartiendo sus preocupaciones y buscando ayuda cuando sea necesario.
- Promover un equilibrio saludable entre la vida deportiva y personal. Esto implica alentar actividades fuera del mundo deportivo que promuevan el bienestar como, por ejemplo, pasar tiempo con la familia y amigos, disfrutar de hobbies y descansar adecuadamente.

Riesgos de viaje y trayecto

Las y los deportistas profesionales a menudo tienen que viajar para participar en competiciones fuera de su lugar de residencia. Esto puede exponerlos o exponerlas a riesgos asociados con los desplazamientos, como lo son los accidentes de tráfico, fatiga por el viaje y exposición a diferentes entornos y condiciones de seguridad.

- Realizar una planificación detallada y anticipada de los viajes, incluyendo las rutas, medios de transporte y horarios, ayudará a minimizar la posibilidad de contratiempos y situaciones de riesgo. Además de investigar y conocer el destino, incluyendo información sobre el clima, las condiciones de seguridad, las costumbres locales y cualquier situación especial que pueda afectar el viaje.
- Contar con un seguro médico y de asistencia en viaje que proporcione cobertura en caso de lesiones o enfermedades durante el viaje. Se debe asegurar de conocer los detalles de la cobertura y llevar consigo la información necesaria en caso de emergencia.
- Mantener una comunicación constante con el personal del club, compañeros y compañeras de equipo y familiares durante el viaje. Para lo cual, se puede compartir la información sobre los itinerarios y tener a mano los contactos de emergencia, incluyendo los números de teléfono de los servicios de emergencia locales.



- Utilizar medios de transporte seguros y confiables y, si es necesario conducir, se deben seguir todas las normas de tránsito, como lo son, utilizar cinturón de seguridad y respetar los límites de velocidad. También, es importante conocer y adoptar las leyes y costumbres locales para evitar situaciones de riesgo o conflictos. En caso de viajar en avión, se deben seguir las instrucciones de seguridad proporcionadas por la aerolínea.
- Seleccionar alojamientos seguros y confiables, preferiblemente en zonas seguras. Además de asegurar que las instalaciones cumplan con las normas de seguridad y tener acceso a los servicios de emergencia.
- Mantenerse alerta y consciente del entorno en todo momento. Para lo cual es importante evitar lugares peligrosos o sospechosos, especialmente durante la noche, no exhibir objetos de valor de forma llamativa y mantener los documentos de identidad y dinero de manera segura.

5. CONTROL DE CUMPLIMIENTO

La persona empleadora podrá requerir la Asistencia Técnica a su Organismo Administrador del Seguro de la Ley 16.744, de conformidad con las instrucciones que al efecto imparta la Superintendencia de Seguridad Social (SUSESO).

- Asistencia Técnica Preventiva, relacionada al sector de Clubes Deportivos.
- Disponibilidad de material gráfico, según la temática aplicable en: prevencion.isl.gob.cl.
- Disponibilidad de cursos teóricos en prevención de riesgos laborales del campusprevencionisl.cl.

6. FISCALIZACIÓN Y SANCIONES

Dirección del Trabajo y Seremi de Salud, podrán fiscalizar el debido cumplimiento de la Normativa Laboral y de Seguridad y Salud en el Trabajo, además de efectuar las sanciones correspondientes, en los casos que corresponda, sin perjuicio de las facultades conferidas a la Superintendencia de Seguridad Social (SUSESO) y a otros servicios del Estado, en virtud de las leyes que los rijan.

