



## EXTRAORDINARIO

ORGANO DEL GOBIERNO CONSTITUCIONAL DEL ESTADO  
INDEPENDIENTE, LIBRE Y SOBERANO DE COAHUILA DE  
ZARAGOZA



# PERIODICO OFICIAL

TOMO CXXVII

Saltillo, Coahuila, jueves 21 de mayo de 2020

número 40

REGISTRADO COMO ARTÍCULO DE SEGUNDA CLASE EL DÍA 7 DE DICIEMBRE DE 1921.

FUNDADO EN EL AÑO DE 1860

LAS LEYES, DECRETOS Y DEMÁS DISPOSICIONES SUPERIORES SON OBLIGATORIAS POR EL HECHO  
DE PUBLICARSE EN ESTE PERIÓDICO

**MIGUEL ÁNGEL RIQUELME SOLÍS**  
Gobernador del Estado de Coahuila de Zaragoza

**JOSÉ MARÍA FRAUSTRO SILLER**  
Secretario de Gobierno y Director del Periódico Oficial

**ROBERTO OROZCO AGUIRRE**  
Subdirector del Periódico Oficial

## I N D I C E

### PODER EJECUTIVO DEL ESTADO

PROTOCOLO para la realización de actividades físicas al aire libre durante la emergencia sanitaria del COVID-19 (SARS-CoV-2).

1

**DR. ROBERTO BERNAL GÓMEZ**, Secretario de Salud con fundamento en los artículos 18 fracción VI, 19 fracción VII y 26 fracción I de la Ley Orgánica de la Administración Pública del Estado de Coahuila de Zaragoza; el artículo 8 fracción XVIII del Reglamento Interior de la Secretaria de Salud; y el artículo 8 del Decreto mediante el cual se establecen medidas para la Prevención y Control de la propagación del COVID-19 en el Estado de Coahuila de Zaragoza; y

Que el 30 de enero de 2020, la Organización Mundial de la Salud (OMS), declaró Emergencia sanitaria de importancia internacional al nuevo brote de coronavirus, cepa SARS-CoV-2 causante del COVID-19 (SARS-CoV-2).

Que el Gobernador del Estado emitió el 19 de marzo del presente año, el Decreto mediante el cual se establecen medidas para la Prevención y Control de la propagación del COVID-19, por el cual se emite la declaratoria de emergencia para el Estado, ante el alto riesgo de propagación en el territorio del Estado de la pandemia.

Que en fechas posteriores se ha modificado el decreto en mención, ampliando el plazo de la suspensión temporal de actividades, en todos los municipios del Estado, de los establecimientos comerciales como Bares (Antros), Cantinas, Cabarés, Centros Nocturnos, o establecimientos similares, Salones de Fiestas, Cines, Teatros y Gimnasios; así como de todo evento masivo de carácter cívico, oficial, cultural, deportivo, de recreación, turístico, gastronómico y religioso.

Que ante lo expuesto, se hace necesario el emitir el protocolo que establece las recomendaciones para todas las personas que practican actividades físicas al aire libre en el Estado. Se sugiere a las personas a que adopten recomendaciones y las ajusten a sus necesidades y circunstancias específicas para ayudar a proteger la salud y la seguridad de la población.

Que la OMS define como actividad física: *“las actividades recreativas que impliquen movimiento, el deporte, ir en bicicleta, caminar y las tareas físicas que se realizan en el trabajo, en casa y en el jardín. No se limita al ejercicio físico y al deporte. Jugar, bailar, trabajar en el jardín e incluso limpiar la casa y cargar con una compra pesada también es actividad física.”*

Que la actividad física regular tiene diversos beneficios tanto para el cuerpo y la mente, ya que llega reducir la hipertensión arterial, controlar el peso y disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes de tipo 2 y diversos tipos de cáncer. Además de mejorar la salud mental, reduce el riesgo de padecer depresión y deterioro cognitivo y mejora la sensación general de bienestar.

Que es importante mantenerse activo, y más durante la pandemia del COVID-19 (SARS-CoV-2). Las personas pueden practicar actividades físicas al aire libre, siempre y cuando no exista contacto directo con otros participantes y se adopten las recomendaciones y las medidas para evitar la propagación del COVID-19 (SARS-CoV-2) en la entidad.

Que por lo que se sabe el virus que causa el COVID-19 (SARS-CoV-2) puede ser transmitido a otros por personas infectadas que tienen pocos o ningún síntoma, incluso si una persona infectada sólo está levemente enferma, las personas a las que se lo transmite pueden enfermarse gravemente o incluso fallecer, especialmente si esa persona tiene 65 años o más, o tiene condiciones de salud preexistentes que la ponen en mayor riesgo.

Que debido a la naturaleza del virus, todos deben seguir rigurosamente las prácticas especificadas en el presente protocolo pues el virus que causa el COVID-19 (SARS-CoV-2) aún no ha sido erradicado, razón por la cual la propagación del mismo sigue vigente.

Que debe considerarse que la orientación en materia de salud pública no puede anticiparse a cada situación única. Las personas deben mantenerse informadas y tomar medidas basadas en el sentido común y el buen juicio que protejan la salud.

En razón a lo anterior he tenido a bien emitir el siguiente:

## **PROTOCOLO PARA LA REALIZACIÓN DE ACTIVIDADES FÍSICAS AL AIRE LIBRE DURANTE LA EMERGENCIA SANITARIA DEL COVID-19 (SARS-CoV-2)**

**Artículo 1.** La asistencia a gimnasios, albercas y locales donde se realicen actividades físicas deberá ser conforme a los decretos emitidos por las autoridades, así como lo señalado por los Subcomités Técnicos Regionales COVID-19.

**Artículo 2.** Las actividades físicas al aire libre podrán realizarlas únicamente las personas mayores de 12 años, siempre y cuando no presenten síntomas previstos en el artículo 12 del presente protocolo o estén en aislamiento domiciliario emitido por la autoridad sanitaria.

**Artículo 3.** Las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, menores de 12 años, así como personas con enfermedad pulmonar crónica, cáncer, hipertensión, diabetes, obesidad o inmunodepresión, se recomienda se ejerciten sin salir de casa; de lo contrario será bajo su propia responsabilidad, ya que representa un sector vulnerable frente al COVID-19 (SARS-CoV-2).

**Artículo 4.** Se recomienda lavarse las manos antes de salir y al regresar de realizar las actividades físicas al aire libre, además de desinfectar el calzado utilizado en la actividad.

**Artículo 5.** Las actividades físicas al aire libre que podrán realizarse son caminar, correr, trotar, y montar bicicleta. La velocidad adecuada para la práctica deportiva de estas actividades, deberá de ser bajo intensidad de nivel recreativo.

Los deportes como el tenis, frontón, golf, tiro con arco, actividades ecuestres, así como aquellas que determinen los Subcomités Técnicos Regionales COVID-19, podrán realizarse de acuerdo con los protocolos que se emitan para tal efecto.

**Artículo 6.** Los Subcomités Técnicos Regionales COVID-19 determinarán el horario en que se realizarán las actividades físicas al aire libre. Se deberá de establecer un horario especial para las personas adultas mayores que realicen actividades físicas al aire libre.

Las actividades físicas al aire libre permitidas en el presente protocolo, deben de realizarse en un tiempo máximo de 1 hora, una vez al día y con todas las medidas de prevención establecidas por las autoridades.

Para el caso de las personas que realizan actividad física en bicicleta, la práctica podrá ser de mayor duración y se recomienda hacerlo preferentemente en rutas ubicadas en zonas de baja densidad poblacional y poca afluencia vehicular.

**Artículo 7.** Solamente estará permitida la actividad física individual, evitando zonas concurridas.

La persona que realiza la actividad física, preferentemente la deberá desarrollar a una distancia máxima de 1 kilómetro de su domicilio.

**Artículo 8.** Se podrán realizar actividades en áreas verdes y en la vía pública. En estos casos, no se deberá de hacer uso de mobiliario de parques y unidades deportivas públicas, áreas infantiles, aparatos para ejercitarse o canchas, con la finalidad de evitar contagios.

En cuanto a clubes deportivos y centros recreativos privados solamente se permitirán actividades físicas individuales y al aire libre. Las áreas de uso común en clubes deportivos y centros recreativos como gimnasios, saunas, regaderas, vapores, vestidores y albercas deberán de permanecer cerradas hasta que los Subcomités Técnicos Regionales COVID-19 establezcan lo contrario.

**Artículo 9.** En caso de las personas que realizan actividad física en bicicleta que circulen por las ciclo-vías urbanas y tenga la necesidad de rebasar a algún peatón u otro ciclista, el cambio de carril se hará manteniendo dos metros de distancia de peatón o ciclista.

**Artículo 10.** Cada persona debe cargar un kit de autocuidado con toalla, cubre bocas, desinfectante de manos a base de alcohol e hidratación, mismos que no deberán de compartirse.

**Artículo 11.** Se deberá de mantener el distanciamiento social entre una y otra persona, al momento de realizar una actividad física al aire libre, observándose lo siguiente:

- I. Caminar: 5 metros.
- II. Correr o trotar: 10 metros.
- III. Bicicleta: Dependerá en función de la velocidad a la que se circule, se recomienda una velocidad moderada, se debe mantener una distancia de 10 metros, y para una velocidad alta, la distancia debe ser mayor de 20 metros.

Es importante resaltar que no están permitidas las carreras en bicicleta o el entrenamiento del ciclismo en grupo.

**Artículo 12.** Se recomienda autoevaluarse antes de realizar una actividad física al aire libre para detectar cualquiera de los siguientes signos o síntomas de posible COVID-19 (SARS-CoV-2):

- I. Tos.
- II. Falta de aliento o dificultad para respirar.
- III. Escalofríos.
- IV. Temblor continuo con escalofríos.
- V. Dolor muscular.
- VI. Dolor de cabeza.

- VIII. Pérdida de sabor u olor.
- IX. Diarrea.
- X. Sentirse afiebrado o una temperatura medida mayor o igual a 39 grados.
- XI. Se sabe que se tuvo contacto directo con una persona que está confirmada por el laboratorio como poseedora de COVID-19 (SARS-CoV-2).

**Artículo 13.** En caso de salir a realizar la actividad física con una mascota, se recomienda evitar que tenga contacto con otros animales o personas. Una vez de vuelta al domicilio, se debe limpiar bien las patas de la mascota con agua y jabón neutro, asegurándose de limpiar el pelo entre los dedos.

Dado en la ciudad de Saltillo, Coahuila de Zaragoza, a los veintiún días del mes de mayo de dos mil veinte.

**SUFRAGIO EFECTIVO. NO REELECCIÓN  
EL SECRETARIO DE SALUD**

**DR. ROBERTO BERNAL GÓMEZ  
(RÚBRICA)**

