



FEDERACION MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA

C.I.F. G79126306

COMUNICADO

Como sabéis, recientemente hemos detectado algunos casos de infección cutánea entre algunos judocas. Queremos informaros de algunos aspectos que debéis tener en cuenta y apuntaros algunas medidas preventivas con el fin de intentar mitigar esta tendencia, cuya evolución y consecuencias aún es incierta.

¿Qué infección se detecta principalmente?

Foliculitis/Impétigo (infección bacteriana)

¿Se puede entrenar con las lesiones?

En ningún momento

¿Contagiosidad?

De por sí, ALTA

¿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 afeitarse, cosméticos o ropa, así como equipos deportivos, puede transmitir el estafilococo a otras personas.

Desde que me infecto hasta que aparece la lesión, ¿cuánto tiempo hay?

Muy variable, estamos hablando de periodos de incubación de 2 a 9-10 días.

¿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.

Los primeros casos que tuvimos se parecían más a la primera descripción, pero al estar más pendientes, las últimas lesiones no tienen casi aspecto de foliculitis, pero han sido confirmadas como tales por dermatología



FEDERACION MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA

C.I.F. G79126306

¿Está respondiendo bien al tratamiento?

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.

Se nos ha llegado a proponer el tratamiento nasal con Mupirocina pomada por la posibilidad de reservorios nasales. Esto implica que metemos desde este momento todas las premisas que más adelante detallamos para todo tipo de trabajo en tatami (no solo randori).

¿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.

¿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.

Pero teniendo en cuenta los periodos de incubación de los demás compañeros que están entrenando y quizá lo tengan y dar la cara más tarde que pronto, recomendamos no volver en 10 días a la práctica de Judo.

Se recomienda que el judoca lleve al club un ALTA MÉDICA del dermatólogo o médico de atención primaria al club, 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.

¿Qué medidas preventivas hay que tomar por parte de los infectados, aparte del tratamiento médico?

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 limpiar superficies. 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 los compañeros.
10. No entrenar en otros clubes. NO SE DEBEN HACER ENTRENAMIENTOS EN CLUBES EXTERNOS



FEDERACION MADRILEÑA DE JUDO Y D.A.

ENTIDAD DEPORTIVA DE UTILIDAD PÚBLICA

C.I.F. G79126306

Por parte de los clubes, 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 su piel.

¿Qué medidas preventivas hay que tomar con los contactos de los infectados?

Recomendamos no entrenar con el grupo en 7 días hasta comprobar que no aparecen lesiones.
Usar solución jabonosa de la clorhexidina al 1%

¿Qué medidas preventivas se deben cumplir en general 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 (para beber agua, etc.)
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
6. No entrenar con grupos diversos, o en instalaciones diferentes, durante los próximos diez días.
7. **En cumplimiento de estas recomendaciones, la FMJYDA suspende el entrenamiento programado para el próximo sábado, 27 de septiembre, por la tarde, a los efectos de evitar el encuentro de deportistas de diferentes clubes.**

LOS JUDOCAS DE TECNIFICACIÓN SOLO DEBEN ENTRENAR EN EL CAR HASTA NUEVA ORDEN.

Rogamos el seguimiento de estas pautas para tener mayores posibilidades de éxito en la desaparición de casos y la comunicación semanal de casos de cada club para comprobar la evolución de la situación general.

Si esta situación se prorroga y hay reinfecciones habrá riesgo de resistencias al antibiótico que se pauten, necesitándose cultivos y, por tanto, habrá mayor riesgo para la salud sistémica, no solamente dermatológica.


FEDERACIÓN MADRILEÑA DE JUDO Y DEPORTES ASOCIADOS
Neli Lorenzo Abad
presidente