

DISTANCIA FÍSICA SEGURA DURANTE LA PRÁCTICA DE DEPORTE AL AIRE LIBRE

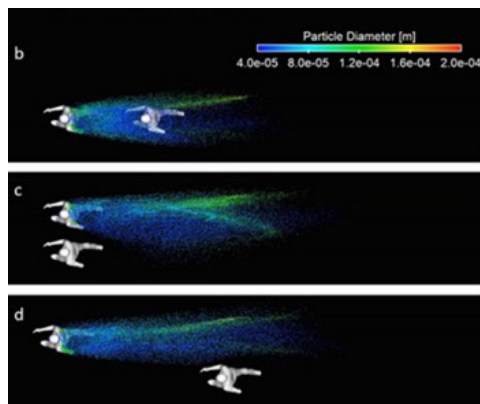
Javier del Águila Mejía

Médico residente de Medicina Preventiva y Salud Pública. Hospital de Móstoles (Madrid)

La distancia interpersonal de 1,5 m es suficiente para prevenir el contagio por patógenos transmitidos por gotas respiratorias, en una situación de conversación habitual, con ambas personas detenidas o andando a un ritmo normal. La práctica de deporte al aire libre, como andar rápido o correr puede, en cambio, suponer una mayor capacidad de dispersión de estas partículas y, por tanto, un mayor riesgo de transmisión.

TOWARDS AERODYNAMICALLY EQUIVALENT COVID19 1.5 M SOCIAL DISTANCING FOR WALKING AND RUNNING

Un estudio aerodinámico, mediante simulación computacional, ha recreado la dispersión de las partículas desde una persona en movimiento, que se representan en la figura de abajo. Según la velocidad del emisor, las partículas podrían dispersarse en línea recta en la dirección del movimiento y en sentido contrario entre 4,5 y 10 metros de distancia.



Por tanto, para disminuir el riesgo de transmisión en la medida de lo posible, sería recomendable para las personas que practiquen deporte al aire libre, que mantengan una distancia física entre 4,5 y 10 metros y eviten posicionarse en línea con otras personas.

BIBLIOGRAFÍA

http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20_White_Paper.pdf