



The Arica School

PO Box 645 • 27 North Main Street, Suite #6 • Kent, CT 06757-0645 • United States  
860-927-1006

[Contáctenos](#)

## Directrices sobre bienestar y enfermedades infecciosas

Las siguientes directrices se recomiendan para programas presenciales organizados por patrocinadores del Instituto Arica u organizadores de la Fundación Oscar Ichazo en entrenamientos y prácticas de grupo. Su objetivo es reducir el riesgo de propagación de enfermedades infecciosas, especialmente virus respiratorios transmitidos por el aire y virus intestinales altamente contagiosos. Dichos virus incluyen el virus SARS-CoV-2 que causa la enfermedad COVID-19, el virus sincicial respiratorio (VSR), los virus de la influenza y el norovirus intestinal de rápida propagación. Como ha demostrado la evidencia de la pandemia de COVID-19, las medidas de protección, como el uso de mascarillas, la higiene de las superficies y el distanciamiento social, pueden ayudar a reducir la propagación de muchas enfermedades, incluido el resfriado común.

Los patrocinadores y organizadores deben, como mínimo, cumplir con las reglas y requisitos aplicables estipulados por sus autoridades sanitarias locales. Estas directrices recomendadas ofrecen medidas adicionales de reducción de riesgos a

ser consideradas por el patrocinador u organizador, basadas en un examen cuidadoso del grado y la gravedad de las infecciones que circulan en su región.

Es importante señalar que estas pautas *reducen pero no eliminan* el riesgo de infección. Se debe recomendar a todos los posibles participantes que realicen una evaluación seria de su salud general y su vulnerabilidad antes de inscribirse o participar en un evento presencial de *Arica*.

## **PROGRAMAS PRESENTADOS POR PATROCINADORES DEL INSTITUTO ARICA**

Para proteger la salud y el bienestar de todos los asistentes, así como garantizar el progreso ininterrumpido del entrenamiento, se pueden aplicar a estos programas varias directrices de bienestar, a discreción del patrocinador u organizador. Las pautas para los entrenamientos residenciales más largos (diez días o más) y los entrenamientos e introducciones más cortos (dos días o menos) difieren en su alcance debido a las consecuencias de una infección activa que ocurre en un grupo que trabaja en estrecha colaboración durante una serie de días. En los casos en que los entrenamientos más largos incluyan entrenamientos más cortos simultáneos, las directrices recomendadas para entrenamientos más largos deben aplicarse en todo momento.

### **Entrenamientos residenciales más largos y entrenamientos simultáneos más cortos**

Las diez medidas que se detallan a continuación deberían reducir el riesgo en entrenamientos presenciales de mayor duración basadas en el conocimiento científico actual.

Estas medidas de precaución incluyen:

1. Preparación
2. Pruebas
3. Máscaras
4. Mantener la burbuja del entrenamiento
5. Higiene de manos y superficies

6. Informar síntomas
7. Distanciamiento social
8. Modificación de ejercicios de contacto cercano
9. Requisitos del lugar
10. Supervisión

Los posibles solicitantes serán informados de las directrices vigentes antes de que comience el entrenamiento y solo podrán ingresar al entrenamiento después de reconocer las pautas y aceptaras, proporcionar resultados negativos de las pruebas cuando sea necesario, presentar un comprobante de vacunación cuando sea necesario y completar el Acuerdo de exención de responsabilidad. (RLA).

## **1. Preparación**

Para sus entrenamientos residenciales más largos (y los entrenamientos más cortos que coinciden con estos entrenamientos largos), el Instituto Arica recomienda que los participantes y el personal reduzcan su exposición potencial a enfermedades mediante el uso de mascarillas en espacios públicos y el distanciamiento social durante una semana antes del evento. Los patrocinadores pueden, a su discreción, exigir prueba de una o más vacunas disponibles si así lo recomiendan las autoridades sanitarias locales. En cualquier caso, se debe recordar a los participantes la posibilidad de exposición a enfermedades infecciosas durante el entrenamiento, y las recomendaciones de sus autoridades sanitarias para reducir el riesgo de infección.

## **2. Pruebas**

En el evento se deben poner a disposición pruebas estándar de antígenos de COVID-19 con hisopos nasales para permitir realizar pruebas fáciles y repetidas. El patrocinador puede, a su discreción, exigir pruebas o alentar a los participantes a realizarlas de forma voluntaria. Se recomienda hacer una prueba rutinaria de antígenos de “bienvenida” al inicio del entrenamiento. A aquellas personas con un resultado positivo en la prueba, o cualquier persona que presente síntomas de enfermedad respiratoria infecciosa, se les pedirá que se retiren del evento. El patrocinador tiene la responsabilidad de gestionar los reembolsos que puedan corresponder en estos casos.

### **3. Mascarillas**

Se recomienda la cobertura completa de la nariz y la boca con una mascarilla ajustada en las situaciones en que los participantes del entrenamiento tienen contacto con personal ajeno al entrenamiento y para participantes inmunocomprometidos. Las mascarillas de grado médico (N95, KN95) son necesarias para que sean efectivas. Dentro del entrenamiento, la política del uso adecuado de mascarillas queda a discreción del patrocinador. No se recomienda el uso de mascarillas durante ejercicios más vigorosos como la *Psicocalistenia* y *El Ritual Arica Las 9 Formas de Zhikr*.

### **4. Mantener la burbuja del entrenamiento**

Una vez que ha comenzado el entrenamiento, se recomienda minimizar el contacto con personas ajenas al grupo de participantes y al personal del entrenamiento (personal del lugar, catering, personal de limpieza, etc.). El patrocinador puede limitar expresamente la salida del lugar del entrenamiento o requerir aprobación para hacerlo (por ejemplo, con un formulario de entrada/salida), o puede exigir el uso de mascarilla y distanciamiento social para cualquier contacto fuera del grupo del entrenamiento. El patrocinador también puede limitar a los visitantes o amigos en cualquier entrenamiento, fiesta/reunión del entrenamiento o evento de comida del Instituto Arica. Cualquier compañero asistente deberá seguir los mismos protocolos que todos los participantes. Todos los participantes y el personal deben recibir instrucciones con anticipación de que, por la salud y seguridad de todo el entrenamiento, deben cumplir con las recomendaciones del patrocinador para mantener la burbuja.

### **5. Higiene de manos y superficies**

Todos los participantes y el personal deben lavarse las manos frecuente y vigorosamente con jabón y agua caliente, y/o usar un gel antiviral para manos. En particular, las manos se deben desinfectar cada vez que se reingrese al espacio del entrenamiento y antes de tocar los alimentos. Las superficies que el grupo toca con frecuencia deben limpiarse y desinfectado con alcohol/desinfectante regularmente.

## **6. Informar síntomas**

Entre los síntomas más comunes del COVID-19 y otras enfermedades infecciosas comunes se encuentran: dolor de garganta, temperatura superior a lo normal, secreción nasal, tos continua, dolor de cabeza, dolores corporales y pérdida o cambio en el sentido del olfato o del gusto. Si se nota o se informa alguno de estos síntomas, se le puede pedir al participante que se retire del entrenamiento.\* En el caso de un caso confirmado de COVID-19, se debe exigir una prueba de antígeno negativa antes de volver a ingresar. Los síntomas del norovirus incluyen vómitos, dolor de estómago, fiebre y diarrea. Son necesarios varios días alejado del entorno del entrenamiento para evitar su propagación.

## **7. Distanciamiento social**

Se debe observar el distanciamiento social durante cualquier contacto que se haya producido entre los participantes y el personal del entrenamiento y personas de afuera. Las recomendaciones de distanciamiento social dentro del entrenamiento quedan a discreción del patrocinador.

---

### **\*En caso de sospecha de infección por COVID-19**

En caso de que se notifiquen síntomas, incluida temperatura alta durante el transcurso de cualquier entrenamiento, la persona con sospecha de infección por COVID-19 debe realizarse inmediatamente una prueba de antígenos.

Si los resultados de esta prueba, o de cualquier prueba de rutina durante el entrenamiento, son positivos para COVID-19, el individuo debe ponerse inmediatamente en cuarentena en una sala de aislamiento y debe regresar a casa tan pronto como sea seguro hacerlo. Los participantes restantes en el entrenamiento no necesitan ponerse en cuarentena a menos que experimenten síntomas, pero deben usar mascarillas y distanciarse socialmente durante el entrenamiento durante cinco días, estar atentos a los síntomas y realizar una prueba de antígenos el quinto día después de que se registró la prueba positiva. Los ejercicios vigorosos se suspenderán en caso de resultado positivo dentro del grupo.

La política de reembolso del patrocinador articulará las reglas para tal caso.

## **8. Modificación de los ejercicios de contacto cercano**

Cuando un patrocinador determina que existe suficiente riesgo, podrá modificar para reducir el riesgo aquellos ejercicios en los que los participantes tengan contacto cercano.

## **9. Requisitos del lugar**

Se recomienda que los entrenamientos más largos se ofrezcan en un entorno residencial, y que el lugar pueda acomodar a todos los participantes y al personal del entrenamiento. Las salas del entrenamiento y las áreas para comer deben estar bien ventiladas, con ventanas abiertas y/o ventilación mecánica eficiente. Los espacios al aire libre deben utilizarse siempre que sea posible.

## **10. Supervisión**

Para cada entrenamiento y durante el transcurso del entrenamiento, un miembro del personal dedicado deberá ser responsable de cumplir con los protocolos de las enfermedades infecciosas tanto para los participantes como para el personal.

## **Entrenamientos no residenciales más cortos e introducciones**

Muchas de las directrices para entrenamientos más largos también se recomiendan para entrenamientos más cortos. Como en el caso de los entrenamientos más largos, estos protocolos reducirán, pero no eliminarán, la posibilidad de contraer una infección por COVID-19 durante el entrenamiento o la introducción.

### **1. Preparación**

El patrocinador puede exigir un requisito de vacunación a su discreción.

### **2. Pruebas**

El patrocinador podrá exigir una prueba de antígenos a los participantes y al personal antes del evento. Las personas que reciban un resultado positivo en la prueba o muestren síntomas de una enfermedad infecciosa no deben ser admitidas en el entrenamiento.

### **3. Mascarillas**

Se recomienda cubrir completamente la nariz y la boca con una mascarilla ajustada en situaciones fuera del entrenamiento. Dentro del entrenamiento, la política del uso adecuado de mascarillas queda a discreción del patrocinador. No se recomienda el uso de mascarillas durante ejercicios más extenuantes como la Psicocalistenia® y el Ritual Arica Las 9 Formas de Zhikr™.

### **4. Higiene de manos y superficies**

Todos los participantes y el personal deben lavarse las manos frecuente y vigorosamente con jabón y agua caliente, y/o usar un gel antiviral para manos. En particular, se deben desinfectar las manos cada vez que se vuelva a ingresar al espacio del entrenamiento y antes de tocar los alimentos. Las superficies que el grupo toca con frecuencia deben limpiarse y desinfectarse con alcohol/desinfectante regularmente.

### **5. Informar síntomas**

Entre los síntomas más comunes del COVID-19 y otras enfermedades infecciosas comunes se encuentran dolor de garganta, temperatura superior a lo normal, secreción nasal, tos continua, dolor de cabeza, dolores corporales y pérdida o cambio en el sentido del olfato o del gusto. Los síntomas del norovirus incluyen vómitos, dolor de estómago, fiebre y diarrea. Si se observa o informa alguno de estos síntomas, se le puede pedir al participante que se retire del entrenamiento.

### **6. Distanciamiento social**

El Patrocinador podrá recomendar distanciamiento social dentro y/o fuera del entorno del entrenamiento.

### **7. Modificación de ejercicios de contacto cercano**

Cuando un Patrocinador determine que existe suficiente riesgo, podrá modificar aquellos ejercicios en los que los participantes tengan contacto cercano para reducir el riesgo.

## 8. Requisitos del lugar

Las salas del entrenamiento y las áreas de descanso/comedor deben estar bien ventiladas, con ventanas abiertas o ventilación mecánica eficaz.

## 9. Supervisión

Para cada entrenamiento, un miembro del personal estará dedicado y será responsable de mantener el cumplimiento de los protocolos de enfermedades infecciosas tanto por parte de los participantes como del personal durante el transcurso del entrenamiento/introducción.

## **PROGRAMAS PRESENTADOS POR LOS ORGANIZADORES DE LA FUNDACIÓN OSCAR ICHAZO (OIF)**

Los organizadores de la OIF presentan prácticas de grupo de un día, mensuales, que actualmente ocurren principalmente por Zoom. Cuando dichas prácticas se abren para la asistencia presencial para participantes que no son miembros de la misma familia, se recomienda que los organizadores sigan las mismas reglas básicas que se aplican a las introducciones y entrenamientos más cortos no residenciales mencionadas anteriormente.

Se anima a todos los participantes a estar conscientes de los riesgos actuales de enfermedades infecciosas, a reconocer que las condiciones pueden cambiar rápidamente y a comprender que todos somos responsables de nuestra propia salud y seguridad y de proteger a quienes nos rodean.

La Junta Directiva del Instituto Arica

© 2024 Arica Institute Inc.

*The Arica 9 Ways of Zhikr Ritual* es una marca comercial de Ichazo, LLC.

*Arica, Arica School, Psychocalisthenics y Universal Logos* son marcas registradas de Ichazo, LLC.