



**FEDERACIÓN CÁNTABRA DE  
DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA**  
Teléfono y Fax: 942.755.294  
C/ El Salto, s/n (antiguo Colegio Casimiro Sainz),  
1ª Planta, 3ª puerta a la izquierda.  
Apartado de Correos, 6  
39200 **REINOSA** (Cantabria)

**Miguel Javier Rodríguez Gómez**  
**Consejero de Sanidad**  
**C/ Federico Vial 13**  
**39009. Santander**

**Reinosa, a 16 de noviembre de 2020**

Estimado Consejero.

Desde la Federación Cantábrica de Deportes de Montaña y Escalada (FCDME), queremos mostrar nuestra profunda preocupación sobre las prohibiciones que la práctica de nuestras disciplinas deportivas está sufriendo, ya que, dadas las circunstancias, mantener la actividad física supone casi el único alivio en un momento de angustiosa preocupación por esta pandemia.

A diferencia de un practicante eventual, un deportista federado en montaña es una persona comprometida con el medioambiente y solidaria, muy solidaria de hecho pues con su licencia federativa asume los costes asistenciales y de rescate ante un posible accidente, ya que éstos se atienden en centros hospitalarios privados, liberando de esa forma a nuestro exhausto Sistema Público de Salud para que éstos dediquen sus esfuerzos y recursos a lo que verdaderamente importa ahora que es atender a los enfermos de covid.

Desde esta federación se trabaja sin descanso en ofrecer, a la sociedad en general y a sus federados en particular, un marco extremadamente seguro tanto en las condiciones sanitarias, como demuestran multitud de estudios epidemiológicos. Además, se practica en grupos pequeños y con grandes separaciones entre deportistas.

Tampoco se debe olvidar, que nuestros deportes de montaña se desarrollan en el medio natural y se basan en una interacción entre el federado y la naturaleza, con múltiples beneficios asociados. Es por estas virtudes que llamamos a la reflexión a las Autoridades en cuanto a su posible regulación, queriendo destacar los siguientes aspectos de las prácticas deportivas y de actividad física en el medio natural comprendidas dentro de la FCDME:

- NO se ha producido ni un solo brote de la enfermedad en los Grupos que han estado saliendo en estos últimos meses.
- Sus beneficios asociados a la salud son compartidos y accesibles por la totalidad de la población, abarcando desde la más tierna infancia hasta las edades más avanzadas de nuestra población y desarrollando desde actividades competitivas hasta disciplinas entregadas al ocio y la recreación.
- Su práctica implica mejorías a nivel psicológico y social, reduciendo el estrés y como consecuencia, los índices de depresión entre la población.
- Está totalmente demostrado que la práctica habitual de actividad física aumenta la capacidad del sistema inmunológico.



**FEDERACIÓN CÁNTABRA DE  
DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA**

Teléfono y Fax: 942.755.294  
C/ El Salto, s/n (antiguo Colegio Casimiro Sainz),  
1ª Planta, 3ª puerta a la izquierda.  
Apartado de Correos, 6  
39200 **REINOSA** (Cantabria)

- Se está poniendo de manifiesto que tanto la obesidad como la hipertensión son factores de riesgo determinantes frente al COVID-19, patologías que están agravando las consecuencias de la enfermedad.
- Las distintas cardiopatías y los accidentes cerebrovasculares (primera y segunda causa de mortalidad en España) han aumentado en casos y gravedad durante el 2020. Dichas patologías están íntimamente asociadas a la falta de actividad física, al ocio pasivo y a los estilos de vida sedentarios.
- La vitamina D posee un papel fundamental para activar las defensas del organismo y reforzar el sistema inmune. Y para mejorar los niveles de vitamina D está científicamente demostrado la necesidad de hacer actividad física o deporte al aire libre.
- “Es vital promover las actividades al aire libre todo lo que sea posible”, según ha manifestado la reputada viróloga e investigadora del CSIC, Margarita del Val.
- La limitación de aforo y la distancia de seguridad en las actividades al aire libre, no son factores en absoluto limitantes para nuestros federados (colectivo acotado e identificado), pues se realizan en entornos extremadamente propicios para cumplir dichas medidas.
- De igual modo, entendemos que las consecuencias económicas son muy positivas para el medio rural, predominante en nuestra comunidad autónoma, fomentando el desarrollo económico sostenible y el turismo activo de todas nuestras comarcas, hoy en día más necesarios que nunca frente a una crisis generalizada y una destrucción de empleo incipiente.
- Las posibilidades de práctica no implican la necesidad de transitar o pernoctar por las poblaciones cercanas a los parajes naturales.
- Los deportistas federados llevan años demostrando un absoluto compromiso con el medio natural.

La FCDME, que es la cuarta en el ranking de Cantabria en número de federados, aglutina un porcentaje muy importante de gente mayor (la edad media está cerca de los 60 años). Por ello es especialmente vulnerable en situaciones de encierro prolongado que puedan derivar en patologías tanto físicas como mentales. Dado lo cual, es importante conservar las actividades programadas por los Clubes Federados y que este colectivo pueda seguir con sus actividades al aire libre.

Por estos y otros beneficios incuestionables, nuestro colectivo necesita imperiosamente contar con esta válvula de escape y creemos que es precisamente en estos difíciles momentos, cuando el hecho diferencial de estar FEDERADO en un deporte, se debe poner de manifiesto.

Creemos por lo tanto necesario hacer un doble llamamiento: por un lado, a la sociedad en general en cuanto a la responsabilidad con la que todos debemos desarrollar cualquier tipo de práctica deportiva, respetando las medidas higiénicas y sanitarias.

Por otro lado, a la Administración y a los Poderes Públicos, a los que solicitamos que hagan suyos estos argumentos, para que las actividades físicas en la naturaleza, dentro del marco federativo, sean parte de la solución a la urgencia sanitaria, física y mental de nuestra sociedad, siempre que esta sea compatible con los criterios de prevención



**FEDERACIÓN CÁNTABRA DE  
DEPORTES DE MONTAÑA Y ESCALADA**

Teléfono y Fax: 942.755.294  
C/ El Salto, s/n (antiguo Colegio Casimiro Sainz),  
1ª Planta, 3ª puerta a la izquierda.  
Apartado de Correos, 6  
39200 **REINOSA** (Cantabria)

mencionados, desde la convicción que nuestras disciplinas deportivas aúnan las características suficientes para garantizar un desarrollo compatible con la situación actual.

Por todo ello, le ruego que cuando se emitan nuevas normas de confinamiento, no se limite a los federados en los deportes de montaña, ni en los lugares dentro de nuestra Comunidad, ni en el tiempo de movimiento.

La diferenciación entre federados y no federados, dejaría el medio natural para el disfrute de un colectivo perfectamente identificado y limitado, evitando que elementos de la población que quieran utilizar la naturaleza como coartada para agruparse sin control o con intenciones menos loables como la práctica del “botellón” puedan llegar a hacerlo.

Quedo a su completa disposición para aclarar cualquier aspecto que considere necesario o, si lo considera oportuno, mantener una reunión con quienes considere conveniente.

Un cordial saludo.



**Javier Tezanos Díaz**  
**Presidente de la FCDME**