

## **“NUEVA NORMALIDAD” EN DEPORTES CON CONTACTO: CON MASCARILLA NIÑOS/AS, JÓVENES Y AMATEURS.**

La muy reciente ORDEN de la Consellería de Sanidade de la Xunta de Galicia (17/09/2020) sobre medidas de prevención necesarias para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, una vez superada la fase III del Plan para la transición hacia una nueva normalidad recoge que través de grupos de trabajo con las 58 federaciones deportivas gallegas se han identificado las potenciales situaciones de riesgo de contagio y se determinaron las medidas más eficaces y eficientes para que la práctica del deporte sea segura. La citada ORDEN, escuchado el Comité Clínico de Expertos, en resumen, dispone que la práctica de la actividad deportiva federada de competencia autonómica podrá realizarse de forma individual o colectiva, de conformidad con los protocolos de que deben disponer las federaciones deportivas gallegas (*FISICOVID-DXTGALEGO*) que deberán ser aprobados mediante resolución de la Secretaría Xeral para o Deporte, siempre que cumplan las normas de las autoridades sanitarias para disminuir la posibilidad de contagio. También se establece en esta ORDEN que siempre que sea posible, durante la práctica de la actividad deportiva federada de competencia autonómica **deberá mantenerse la distancia de seguridad interpersonal**. En la realización de **entrenamientos y en la celebración de competiciones dentro de la actividad deportiva federada de competencia autonómica, se aplicará, respecto al uso de la mascarilla, lo recogido específicamente en el protocolo de las federaciones deportivas respectivas** aprobado por la Secretaría Xeral para o Deporte. En todo caso, en dicho protocolo deberá preverse que **cuando la actividad deportiva suponga contacto físico entre las personas que la practican deberá utilizarse la mascarilla, salvo que en el protocolo respectivo se incluyan medidas alternativas de protección específicas**.

El grupo firmante de este documento, compuesto por profesionales de ciencias de la actividad física y el deporte de las universidades de Galicia y España, hacemos llegar a la opinión pública nuestro consenso basado en la información científica de la que se dispone hasta la fecha. Partiendo de la consideración de que lo más importante es la salud, y atendiendo a la reducción máxima del riesgo de contagio, se puede recuperar el entrenamiento y la competición de la mayoría de los deportistas gallegos.

### **ENTRENAR Y COMPETIR CON MASCARILLA**

En todas las especialidades deportivas donde no se puede competir garantizando todas las medidas de seguridad sanitaria (distancia, mascarilla, mantener higiene), sobre todo en deportes de equipo que comparten espacio y de lucha y combate, los responsables de todos los niveles han de buscar soluciones que disminuyan la probabilidad de contagio. Cuando la distancia de seguridad no es posible siempre se usará la mascarilla, y también se debería de valorar la modificación de algunas reglas para que la ratio de deportistas y el tiempo de proximidad entre ellos sea el menor posible.

Los *Centers for Disease Control and Prevention (CDC)* del Gobierno Federal de EE. UU. (2020)<sup>1</sup> indican que para entrenamientos y competiciones de cada especialidad se identifique el uso más adecuado de la mascarilla. Está claro que el uso inicial de mascarilla resultará incómodo, y por ello es mejor que todos los agentes familiares, directivos y técnicos tengan actitud positiva, y que se prevea un tiempo de adaptación a la práctica con mascarilla, disminuyendo la intensidad y tiempo de esfuerzo continuado, a la vez que se aumentan las pausas de recuperación.

En la *Guía de reincorporación a la práctica deportiva en el deporte de competición* del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España y de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (FEMEDE) se **recomienda el uso de mascarilla para la práctica del deporte, tanto en entrenamientos como en competición**<sup>2</sup>. Lo cual han reafirmado en su comunicado sobre mascarillas en el deporte (19 de septiembre),

<sup>1</sup> <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/community/schools-childcare/youth-sports.html>

<sup>2</sup> [http://www.femedes.es/documentos/Guia\\_reincorporacion\\_deporte-05.pdf](http://www.femedes.es/documentos/Guia_reincorporacion_deporte-05.pdf)

cuando explicita que “*el uso de mascarilla quirúrgica es una medida muy importante en la práctica de actividad física y deportiva no profesional, especialmente en recintos cerrados y actividades de contacto físico*”. Para esta Organización Médica Colegial y la sociedad científica de medicina del deporte, la práctica de los deportes de contacto y de lucha “*se debería usar las mascarillas, ... con la finalidad de minimizar los riesgos de contagio*”.

## 1. ¿Qué cambios provoca el uso de mascarilla al hacer deporte?

Fikenzer et al. (2020)<sup>3</sup> informaron recientemente del efecto de uso de mascarilla que al realizar esfuerzo físico disminuye algo la función cardiorespiratoria, afectando más a la percepción subjetiva de fatiga, en parte por incomodidad, como a alguna pérdida de rendimiento (efecto parecido al que tiene en algunos deportistas de combate o de equipo con el uso de protectores bucales). Será clave la elección de la mascarilla más adecuada a la especialidad y al deportista, y también será clave administración y asignación de tiempos de pausa para la recuperación para reducir percepción negativa evitable, que de otro modo podría disminuir el límite psicológico de tolerancia del deportista al ejercicio con mascarilla.

Para Hamuy Blanco y Van Reensburg (2020)<sup>4</sup> y Van Rensburg et al. (2020)<sup>5</sup> es inevitable la relación inversa entre protección y transpirabilidad con respecto al uso de mascarilla durante el ejercicio físico-deportivo. Al menos para intensidades altas de ejercicio se debe de tener mucho cuidado con personas con problemas de salud previos de tipo cardiocirculatorio y/o respiratorio.

## 2. ¿Cuáles son los riesgos y precauciones al usar la mascarilla para hacer deporte?

- **Enfermedades preexistentes**

Sería prudente que las personas con afecciones cardíacas o pulmonares preexistentes hicieran ejercicio a una intensidad más baja de lo habitual mientras usan una mascarilla, para evitar cualquier evento adverso. Las personas deben ser conscientes de su respiración durante el ejercicio y reducir la velocidad o tomar un descanso si sienten que su ritmo de trabajo es demasiado alto, o si experimentan mareos o aturdimiento.

Es importante no hacer ningún ejercicio cuando se sienta enfermo con síntomas de infección viral. Nunca acudir a entrenar o a competir si se ha estado cerca de una persona con coronavirus en los últimos 15 días, o con alguno de los síntomas que indican las autoridades sanitarias.

- **Hidratación**

Al entrenar o competir con mascarilla se debe garantizar que el deportista, manteniendo la distancia y disponiendo de su recipiente personalizado, pueda retirar su mascarilla un tiempo breve sin tocar ni su exterior ni su interior, y beber.

- **Contaminación por mal uso de la mascarilla**

Al entrenar o competir con mascarilla el deportista debe haber practicado también el modo de colocarla y retirarla, lavándose las manos antes y después.

---

<sup>3</sup> Fikenzer, S., Uhe, T., Lavall, D., Rudolph, U., Falz, R., Busse, M., Hepp, P., Laufs, U. (2020) Effects of surgical and FFP2/N95 face masks on cardiopulmonary exercise capacity. *Clin Res Cardiol* (2020). <https://doi.org/10.1007/s00392-020-01704-y>

<sup>4</sup> Hamuy Blanco, J., van Reensburg D.C.J. (2020) Should people wear a face mask during exercise: What should clinicians advise?. *Brit. Jour. Spor. Med. Blog*. Disponible en: <https://blogs.bmj.com/bjbm/2020/06/12/should-people-wear-a-face-mask-during-exercise-what-should-clinicians-advise/#:~:text=A%20face%2Dcovering%20is%20an,by%20untying%20it%20from%20behind>.

<sup>5</sup> Van Rensburg, D. C., Pillay, L., Hendricks, S., Hamuy Blanco, J. A. (2020). Year of the face mask: do's and don'ts during exercise. *South African Journal of Sports Medicine*, 32(1), 1-2.

La mascarilla de entrenar y/o de competir solo tendrá esa utilidad. Si está húmeda habrá que sustituirla, por lo cual se dispondrá de uno o más repuestos. En caso tener que desecharla, hacerlo en el lugar recomendado por las autoridades.

- **Adaptación y dificultades**

El deportista debe de adaptarse progresivamente al uso de la mascarilla para entrenar y/o competir. Habiendo probado y elegido entre las mascarillas autorizadas la más adecuada para respirar con la menor dificultad. Comenzará con esfuerzos moderados o en intervalos, e ir aumentando progresivamente la intensidad a lo largo de varios días.

Nunca deberá de llegar a sentir ligeros mareos, sensación de ligera asfixia o incluso entumecimiento o dolor de cabeza; ante cualquiera de estos síntomas, el deportista deberá parar la actividad, retirar la mascarilla en zona ventilada a más de 1,5m de los demás, y considerar el suspender la sesión.

19 de septiembre de 2020

#### **PARTICIPANTES DE GALICIA Y ESPAÑA EN EL CONSENSO y ADHERIDOS:**

##### ***Universidade da Coruña:***

Rafael Martín Acero (Catedrático Dr. de Metodología del Rendimiento Deportivo), Xurxo Dopico Calvo (Prof. Dr. Titular Deportes de Lucha, y Decano), Eliseo Iglesias Soler (Prf. Dr. Titular Actividad Física y Salud, Manuel Giráldez García (Médico de Deporte, Prof.Dr. Titular Fisiología del Esfuerzo), Joaquín Gómez Varela (Prof. Dr. Titular Actividades en Naturaleza y Análisis de Riesgos en el Deporte), Eduardo Carballeira Fernández (Prof. Dr. Contratado Fisilología y Ejercicio y Salud, Dan Río Rodríguez (Dr. Investigador, Entrenamiento, Fitness y Salud)

##### ***Universidade de Santiago:***

Constantino Arce Fernández (Catedrático Dr. Prof. Psicología, Psicología del Deporte y Fútbol), Cristian Abelairas Gómez (Prof. Ay. Dr. Docencia e investigación en Educación Física y Deportiva, Urgencias y Salvamento)

##### ***Universidade de Vigo:***

Carlos Lago Peñas (Catedrático Dr. Prof. Deportes de Equipo, Fútbol)

##### ***Universidad Rey Juan Carlos:***

Miguel Fernández del Olmo (Catedrático Dr. Prof. Control Motor, Actividad Neuromuscular degenerativa)

##### ***Universidad de Castilla la Mancha:***

José Manuel García García (Prof. Dr. Deportes de Lucha, Preparador de olímpicos de Lucha, Judo, Patinaje, Presidente Conferencia Española de Centros Universitarios de Ciencias del Deporte)

#### **ADHERIDOS:**

##### ***Universidad del País Vasco:***

Julio Calleja González (Catedrático Dr. Prof. Fisiología deporte de élite, Prevención y Recuperación)

Antes en ***University of Copenhagen, Exeter University, University of Gothenburg, University of Southern Denmark***, actualmente en ***University of the Faroe Islands***:

Magni Mohr (Catedrático Dr. Prof. Fisiología del Esfuerzo, Fisiología de deportes de equipo, formador internacional de FIFA)