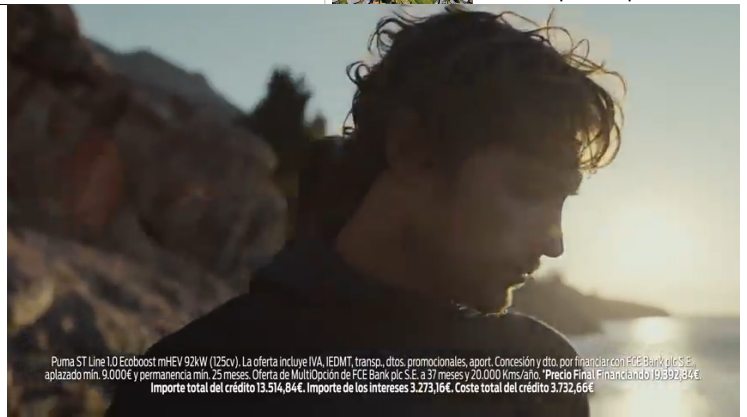


Expertos defienden uso mascarilla en deporte e incluso modificar reglas

El catedrático Rafael Martín Acero explica que la práctica deportiva "forma parte de la salud" y que, si para ello se precisa la mascarilla, debe verse como "parte de la solución y no del problema"

Efe | 20.09.2020 | 17:14



Expertos defienden uso mascarilla en deporte e incluso modificar reglas Echave

Un grupo de expertos con profesores de varias universidades españolas (**País Vasco, A Coruña, Santiago, Vigo, Rey Juan Carlos de Madrid, Castilla-La Mancha e Islas Feroe**) han defendido el uso de la mascarilla en el deporte e incluso de la necesidad de modificar algunas reglas de las competiciones para reducir la probabilidad de contagio de covid-19.

Entre los docentes, el catedrático **Rafael Martín Acero** explica a EFE que hacer deporte "forma parte de la salud" y que, si para ello se precisa la mascarilla, debe verse como "parte de la solución y no del problema".

"Las investigaciones más recientes determinan que, aunque la mascarilla disminuye algunos parámetros de rendimiento físico, lo que más rechazo produce para su uso en la percepción psicológica de incomodidad y de fatiga que sobreviene. Los deportistas deben de comenzar poco a poco a adaptarse a practicar su deporte con la mascarilla", indica.

El profesor de la **Universidad de Ciencias del Deporte y la Educación Física** afirma que tanto los deportistas como sus familiares, entrenadores y dirigentes deben aceptar la mascarilla con "una actitud positiva" porque, precisa, "de otro modo les resultará o más difícil de lo necesario, o puede que lleguen a abandonar la práctica de su deporte de equipo o de lucha".

Contenido para ti



Denuncia las trabas para atender a su hija en el centro de salud de O Temple
07-10-2020



Última hora coronavirus Galicia | Pontevedra y A Coruña lideran el descenso de casos activos, mientras Ourense sigue con su escalada
07-10-2020



Oleiros expropia un monte a 9 euros para ampliar el



en una experiencia única. Solo en...
08-10-2020

DATOS Y RESULTADOS

BUSCADOR DEPORTIVO

Fútbol Baloncesto F1 Motos Ciclismo

LaLiga Santander	Noticias de La Liga
LaLiga SmartBank	Noticias de fútbol
2ª división B	Resultados y clasificación
3ª división	Calendario
Preferente	En directo
Division de Honor	Equipos
Copa del Rey	Quiniela
Champions	Estadísticas
Europa League	Noticias de Fichajes
Primera Iberdrola	
Ligas mundiales	
Liga de Naciones	
Selecciones	
Clasificación Eurocopa 2020	

MARCADOR DEPORTIVO

Fútbol Baloncesto

Advierte, no obstante, de que "quien tenga antecedentes de problemas cardíacos, circulatorios o respiratorios debe de consultarlo con su médico y avisarlo en su club, iniciarse en el uso de la mascarilla muy poco a poco y, ante cualquier mareo ligero o sensación de asfixia, suspender la actividad".

La Xunta ha impuesto mantenerla distancia de seguridad interpersonal y la mascarilla cuando la actividad deportiva suponga contacto físico entre las personas que la practican, salvo que en el protocolo de la Federación a la que pertenezca se incluyan medidas alternativas de protección específicas.

Los expertos universitarios sostienen que "en todas las especialidades deportivas donde no se puede competir garantizando todas las medidas de seguridad sanitaria, 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", exponen.

Consideran indispensable tomarse un tiempo de adaptación a la práctica con mascarilla, disminuyendo la intensidad y tiempo de esfuerzo continuado, así como aumentar las pausas de recuperación.

Recuerdan que 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.

Los profesores universitarios inciden en que "será clave la elección de la mascarilla más adecuada a la especialidad y al deportista" así como la "administración y asignación de tiempos de pausa para la recuperación".

En este sentido, consideran que "al entrenar o competir con mascarilla se debe garantizar que el deportista, manteniendo la distancia y disponiendo de su recipiente personalizado, pueda retirarla un tiempo breve sin tocar ni su exterior ni su interior, y beber".

También advierten de que la mascarilla de entrenar o de competir "solo tendrá esa utilidad" y "si está húmeda habrá que sustituirla".

Igualmente, apuntan que el deportista debe elegir entre las mascarillas autorizadas "la más adecuada para respirar con la menor dificultad".

Compartir en Facebook

Compartir en Twitter

Más información

La Xunta interviene la residencia El Pinar, en Culleredo, con 21 usuarios y 7 empleados contagiados.

Fátima Rapela: "Ha empeorado mucho. En estos meses perdió capacidad para hablar y movilidad".

Libera propone esterilizar a los jabalíes de Culleredo como medida de control.

Temas relacionados:

Deportes

Docentes

Investigaciones

Profesores

Santiago

Universidades

Vigo

Xunta de Galicia

Recibe nuestras newsletters en tu email [Apúntate](#)

Te recomendamos

LaLiga Santander		LaLiga SmartBank		2ªB, 3ª div. Champ. Eur L. C.Rey	
LaLiga SmartBank - Jor. 4ª LaLiga				03.10.2020 - 04.10.2020	
03/10	Alcorcón	0 - 0	Real Zaragoza	F	
03/10	Mirandés	0 - 1	Ponferradina	F	
03/10	Albacete	1 - 1	Real Oviedo	F	
03/10	Mallorca	2 - 0	Tenerife	F	
03/10	Las Palmas	2 - 1	UD Logroñés	F	
03/10	Rayo Vallecano	4 - 0	Málaga	F	
04/10	Girona	0 - 1	Fuenlabrada	F	
04/10	Sabadell	0 - 1	Espanyol	F	
04/10	Almería	0 - 1	Sporting de Gijón	F	
04/10	Castellón	2 - 0	Leganés	F	
04/10	FC Cartagena	2 - 1	Lugo	F	

Clasificación | Equipos

Guía de la Liga 2020-2021



LALIGA SANTANDER



LALIGA SMARTBANK



CALENDARIO DE LA LIGA



FICHAJES



EN DIRECTO

Clasificación 1ª División

EQUIPO	PTOS	PJ	PG	PE	PP	GF	GC
1 Real Madrid	10	4	3	1	0	6	2
2 Real Betis	9	5	3	0	2	7	6
3 Real Sociedad	8	5	2	2	1	7	2
4 Villarreal	8	5	2	2	1	6	7
5 Barcelona	7	3	2	1	0	8	1
6 Sevilla	7	3	2	1	0	5	2
7 Getafe	7	4	2	1	1	4	3
8 Valencia CF	7	5	2	1	2	7	7
9 Cádiz	7	5	2	1	2	5	6
10 Granada CF	7	4	2	1	1	6	8
11 Osasuna	6	4	2	0	2	5	4
12 Atlético de Madrid	5	3	1	2	0	6	1
13 Celta de Vigo	5	5	1	2	2	3	7
14 Eibar	4	5	1	1	3	4	6
15 Huesca	4	5	0	4	1	2	4
16 Elche	4	3	1	1	1	1	3
17 Alavés	4	5	1	1	3	3	6
18 Levante	3	4	1	0	3	5	8
19 Athletic Club	3	4	1	0	3	2	5
20 Real Valladolid	2	5	0	2	3	3	7

Giro de Italia

¿Quieres hacer una recomposición corporal? Este cinturón puede ayudarte
[Slimming Belt](#)

¿Cuánto Cuesta Contratar a Un Abogado En Vigo
[Lista De Abogados](#)

Demare repite victoria

El velocista francés se impuso, es vez de forma clara, en la llegada masiva de Matera



Perfil de la etapa de hoy del Giro de Italia 2020: Castrovillari - Matera

El pelotón afronta una sexta etapa de 188 kilómetros que puede ser una oportunidad

para una 'volata'



Perfil de la etapa de hoy del Giro de Italia 2020: Mileto - Camigliatello Silano

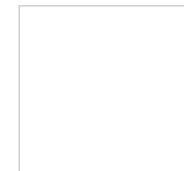
Con 225 kilómetros, la tercera más larga de la edición, será una etapa movida con muchas

subidas



Ganador de la etapa 5 del Giro de Italia 2020: Filippo Ganna

El ciclista italiano del Ineos cruzó en solitario la meta tras permanecer escapado desde el inicio



Perfil de la etapa de hoy del Giro de Italia 2020: Catania - Villafranca Tirrena

Una larga pero tendida ascensión a mitad de recorrido, única dificultad de la

cuarta jornada



Ganador de la etapa 4 del Giro de Italia 2020: Arnaud Demare

El francés se impuso a Sagan en la cuarta etapa del Giro y el británico pago su caída en la etapa...

Noticias de Giro de Italia

[Etapas](#) [Clasificación](#) [Directo](#)



Toda la información y resultados sobre vela en Galicia

[NOTICIAS](#)

[CLASES](#)

[CLUBES](#)

Coruña

[El tiempo](#)
[Galicia](#)
[Ocio en A Coruña](#)
[Tráfico en A Coruña](#)
[Cartelera de cine](#)
[Deportivo](#)

Clasificados

[tucasa.com](#)
[Neomotor Ocasión](#)
[Iberempleos](#)
[Cambalache](#)

Especiales

[Lotería Navidad](#)
[Lotería el Niño](#)
[Fórmula 1](#)
[Premios Cine](#)
[Tour de Francia](#)
[Galicia en Vinos](#)
[Calendario Laboral](#)
[Calendario Escolar](#)
[Selectividad 2020](#)
[Elecciones Gallegas](#)
[Resultados Galicia](#)
[Resultados A Coruña](#)

laopinioncoruna.es

[Contacto](#)
[Localización](#)
[Aviso legal](#)
[Política de cookies](#)
[Política de Privacidad](#)
[RSS](#)

Publicidad

[Promociones](#)
[Anúciate con nosotros](#)
[Branded Content](#)

Otras webs del Grupo Prensa Ibérica Media

Otras webs del Grupo Prensa Ibérica Media

[Diari de Girona](#) | [Diario de Ibiza](#) | [Diario de Mallorca](#) | [Empordà](#) | [Faro de Vigo](#) | [Información](#) | [La Opinión A Coruña](#) | [La Opinión de Málaga](#) | [La Opinión de Murcia](#) | [El Día](#) | [La Opinión de Zamora](#) | [La Provincia](#) | [La Nueva España](#) | [Levante-EMV](#) | [Mallorca Zeitung](#) | [Regió 7](#) | [Superdeporte](#) | [The Adelaide Review](#) | [97.7 La Radio](#) | [Euroresidentes](#) | [Lotería Navidad](#) | [Premios Cine](#) | [Compra Mejor](#) | [Prensa Ibérica 360](#) | [Neomotor](#) | [Guapísimas](#) | [BuscandoRespuestas](#) | [VerdeyAzul](#) | [Tendencias21](#)

© La Opinión de La Coruña, S.L. Todos los derechos reservados.

[Aviso Legal](#) | [Política de Privacidad](#) | [Política de Cookies](#) | [Preferencias de privacidad](#)