

# Las organizaciones médicas aconsejan la mascarilla en el deporte no profesional

REDACCIÓN DE IUSPORT Sábado, 19 de Septiembre de 2020



**La Sociedad Española de Medicina del Deporte y el Consejo General de Médicos de España han emitido un comunicado conjunto defendiendo el uso de la mascarilla en la práctica deportiva.**

f t d g < >

Ambas organizaciones afirman lo siguiente:



**Con las Hipotecas NARANJA, olvídate de dar vueltas**

Patrocinado por ING

[Read More](#)

Que "no existe ninguna evidencia de que el uso de la mascarilla quirúrgica tenga efectos perjudiciales para la salud".

Que "es recomendable usar mascarilla nueva en cada sesión de entrenamiento o competición y cambiar la mascarilla en caso de que se humedezca o se ensucie".

No obstante, **"respecto a la disminución del rendimiento por el uso de mascarillas en la práctica deportiva**, al igual que sucede en muchos aspectos de esta enfermedad, la información científica disponible es escasa por lo reciente de aparición de la enfermedad y la dificultad de realizar estudios en muchos ámbitos del conocimiento de la pandemia, pero se dispone de un reciente estudio (Fikenzer S. et al) que analiza **los efectos del uso de mascarillas quirúrgicas** y FFP2 en el esfuerzo máximo en adultos sanos comparados con los que se producen sin el uso de mascarillas".

A la luz de los conocimientos actuales, la **Sociedad Española de Medicina del Deporte** y el **Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos** quieren realizar las siguientes recomendaciones:

PUBLICIDAD



**Con las Hipotecas NARANJA, olvídate de dar vueltas**

Patrocinado por ING

[Read More](#)

**El punto de partida del análisis de la pandemia por coronavirus SARS-CoV-2 es la conservación de la salud**, principal objetivo del trabajo del médico, por ello las actuaciones y **recomendaciones médicas están destinadas a prevenir el contagio y a evitar la propagación del virus**.

La práctica de actividad física y deporte es muy beneficiosa para la salud, pero el deporte, desde el punto de vista de esta enfermedad, tiene dos enormes inconvenientes que pueden favorecer su propagación y que son **el contacto entre los deportistas y el elevado incremento de la ventilación pulmonar**.

**Las medidas de prevención en la vida normal, consistentes en distancia social, limpieza y uso de mascarillas son imprescindibles para el control de la enfermedad.**

A la espera de nuevos resultados, el uso de la mascarilla quirúrgica en prueba de esfuerzo máxima no disminuye los parámetros cardiorrespiratorios, metabólicos y de rendimiento del deportista, aunque sí que afecta a los parámetros de confort.

El uso de la mascarilla **FFP2** en prueba de esfuerzo máxima afecta significativamente todos los parámetros de confort, cardiorrespiratorios, metabólicos y de rendimiento del deportista.

**No se ha constatado ningún efecto secundario con el uso de la mascarilla, en reposo ni en ejercicio, siempre que se use adecuadamente.**

**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 en actividades de contacto físico.**

En último término hay que hacer una llamada a la responsabilidad de todos los ciudadanos, incluidos los deportistas, para que se extremen las medidas de prevención y de propagación del virus.

En caso de no poder asumir las medias de prevención propuestas, **el deportista deberá abstenerse de entrenar o competir con otras personas.**

Lo ideal desde el punto de vista médico y sanitario, en este momento de la pandemia con la situación epidemiológica actual tan desfavorable, **es evitar los deportes de contacto y de lucha**, hasta que se normalice la situación. Si esto no es posible en la práctica cotidiana, se deberían usar las mascarillas, como se indica en el documento, con la finalidad de minimizar los riesgos de contagio".



#### Etiquetada en...

**coronavirus**

#### Quizá te pueda interesar...



La Federación gallega intenta que la Xunta exima de la mascarilla al fútbol



José Hidalgo: "Ante las pandemias, distancia social, mascarilla y deporte"



Tres CCAA declaran obligatoria la mascarilla pero no en la práctica deportiva



Madrid obliga a llevar mascarilla y registrará a los clientes de las terrazas



A un mes del Tour de Francia, el ciclismo duda con la mascarilla puesta



El Tour esconde su sonrisa tras una mascarilla



Canastas con mascarilla, gimnasios cerrados: los polideportivos se adaptan

Aguado pide al Gobierno que regule uso de la mascarilla en el deporte

La Federación de Hockey se replanteará la liga si Madrid exige la mascarilla



La Bundesliga elimina la mascarilla a los suplentes y técnicos