

INICIO CAMPUS AGENDA BLOG EDITORIAL RECURSOS EQUIPO ACCEDER CLUB

## Efectos de llevar la mascarilla de protección (COVID-19) sobre el rendimiento en ejercicio de alta intensidad



La utilización de mascarillas es altamente recomendada para prevenir el contagio personal y exponer a otras personas a agentes infecciosos, como el COVID-19. Existe una cierta controversia sobre la utilización de las mascarillas protectoras durante la realización de ejercicio, especialmente del ejercicio de alta intensidad. Recientemente se han publicado los resultados de un estudio (Shaw y col, 2020; *Int J Environ Res Public Health* 3-n doi: 10.3390/ijerph17218110) cuyo objetivo fue evaluar los efectos de la mascarilla de protección quirúrgica, mascarilla de tela o no mascarilla, en participantes de 28,2 años de media, durante una cicloergometría hasta el agotamiento. Los resultados mostraron que llevar la mascarilla no afectó al rendimiento en la prueba de esfuerzo (tiempo hasta el agotamiento ó potencia pico). No se observaron diferencias entre llevar o no llevar mascarilla en la saturación arterial de oxígeno, índice de oxigenación tisular, percepción del esfuerzo o frecuencia cardiaca durante el test. Los autores sugieren que llevar una mascarilla de protección durante una prueba de esfuerzo máxima no afecta a la oxigenación sanguínea o tisular, ni al rendimiento de la prueba en jóvenes sanos.

*Recientemente comenté otro estudio (Epstein y col, 2020; Scand J Med Sci Sports 24-sep; doi: 10.1111/sms.13832) en el que los autores concluyeron que, en sujetos sanos, la realización de ejercicio de moderada intensidad con mascarilla de protección es seguro, factible y asociado a cambios mínimos de respuesta fisiológica (ligero aumento de la  $P_{ET}CO_2$ ). Las personas que padezcan alguna enfermedad respiratoria deberían quizás ser evaluado antes de realizar actividad física con mascarilla de protección. El estudio que comentamos hoy basa su protocolo en una prueba de esfuerzo, cuya duración está entre 8 y 12 minutos, de los que apenas 3-4 minutos son de verdadero ejercicio intenso. Sigo pensando, a la vista de los resultados de distintos estudios, que es incómodo llevar mascarilla para realizar ejercicio, pero que no se asocia a respuestas fisiológicas que permitan establecer un potencial peligro para la salud en personas sanas. (*

*relación al deterioro del rendimiento, pues va a depender de la modalidad, intensidad y tier de realización del ejercicio en cuestión. Si quieres hacer una sesión de HIIT pues seguro que afecta el rendimiento, pero si vas a caminar, no tendrá repercusión alguna y se debería lle siempre, especialmente si caminas donde haya más gente.*

## Artículos relacionados:



Efectos ergogénicos del preenfriamiento en atletas entrenados



Mejor recuperación activa entre intervalos de esprint



Duración del intervalo en HIT



Duración del intervalo en HIT

Archivado en: [Blog](#), [Capacidad funcional](#)

## Deja una respuesta

Tu dirección de correo electrónico no será publicada. Los campos obligatorios están marcados con \*

Comentario

Nombre \*

Correo electrónico \*

[Privacidad & Política de Cookies](#)