

Con el objetivo de limitar la probabilidad de contagio de COVID-19 al realizar deporte

Recomendaciones de la Comunidad de Madrid para compatibilizar la actividad física y el uso de mascarilla

- Se insta a una correcta selección de mascarilla y a unas primeras sesiones de entrenamiento leve para completar el proceso de adaptación con éxito
- La información ha sido remitida a ayuntamientos y federaciones deportivas de la región
- El uso de mascarilla debe ir siempre asociado al seguimiento estricto de los principios de protección e higiene establecidos por Salud Pública

19 de agosto de 2020.- La Comunidad de Madrid ha remitido a los ayuntamientos y federaciones deportivas de la región una serie de recomendaciones elaboradas con el Centro de Medicina Deportiva de la administración autonómica para compatibilizar la práctica de actividad física y el uso de mascarilla, con el objetivo de limitar al máximo la probabilidad de contagio de COVID-19 durante la realización de ejercicios.

Se aconseja, en primer lugar, elegir una mascarilla que se ajuste correctamente a la cara y no se mueva, lo que evitará roces y molestias y tener que tocarla para colocarla de nuevo. Se debe optar siempre que sea posible, según los expertos, por una mascarilla deportiva flexible pero semirrígida, de modo que no se introduzca en la boca durante la ventilación, que sea además reutilizable y lavable.

Asimismo, se insta a rechazar el uso de mascarilla con válvula y se recomienda que la elegida no tenga estructura de trama. Conviene evitar su humedecimiento en todo momento, contando con una capa externa que tenga material hidrófugo. La capa intermedia debería poder extraerse y la interior debería contar con tejido antibacteriano.

En cuanto al ajuste, para la práctica deportiva se aconseja elegir mascarillas que se sujeten a las orejas, en vez de la parte posterior de la cabeza, puesto que éstas se suelen desplazar al hacer ejercicios tumbados en el suelo.

Se recomienda un periodo de adaptación en el uso de mascarilla durante la práctica deportiva, comenzando con sesiones leves e ir avanzando

progresivamente en la intensidad del entrenamiento. Es fundamental –según los expertos de Vicepresidencia, Consejería de Deportes y Transparencia y portavoz y del Centro de Medicina Deportiva de la Comunidad de Madrid– que se aumenten los tiempos de descanso en las primeras rutinas de entrenamiento y que se permita descansar al deportista cuando lo considere necesario, ya que esa adaptación a la mascarilla puede variar en función de cada usuario.

Para la necesaria hidratación durante la actividad física, el deportista deberá alejarse y mantener la distancia social respecto a las personas que le rodean, quitarse parcialmente la mascarilla para beber, descansar y volver a la práctica.

PREVENIR LOS RIESGOS DEL USO DE MASCARILLAS EN EL DEPORTE

El deporte se realiza en condiciones de esfuerzo físico que, en muchas ocasiones, puede ser de intensidad muy elevada. Precisamente, y tal y como se apunta desde el área de Deportes del Gobierno regional, conviene prevenir los riesgos que implica utilizar mascarilla.

Los riesgos a considerar son: la auto-contaminación, que se produce si tocamos y reutilizamos una mascarilla contaminada; dificultad para respirar si no seleccionamos correctamente el tipo de mascarilla; y una falsa sensación de seguridad que acarrea menor cumplimiento de otras medidas preventivas como el distanciamiento o la higiene de manos.

Por ello, y además de las recomendaciones expuestas, el empleo de mascarilla debe ir siempre asociado al seguimiento estricto de los postulados generales de higiene establecidos por Salud Pública: lavarse las manos antes y después del uso de mascarilla; cobertura de boca, nariz y barbilla; evitar el contacto con manos mientras se lleva puesta; desecharla cuando esté húmeda; no reutilizar si no se trata de una mascarilla que permita usos posteriores; quitarla desde la parte de atrás; tirarla en recipientes indicados para tal efecto; y recomendación de no usarla más de cuatro horas seguidas.

El Centro de Medicina Deportiva de la Comunidad de Madrid cuenta con cualificados especialistas sanitarios y los más modernos medios técnicos, lo que asegura la asistencia médico-deportiva en dos grandes áreas: deportistas de competición, en colaboración con las diferentes Federaciones y Centros de Tecnificación, y deportistas becados por la Comunidad de Madrid. También se realizan reconocimientos médico-deportivos a cualquier ciudadano que lo solicite.