

## COMUNICADO SOBRE EL USO DE MASCARILLAS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA

En referencia a una infografía titulada “**La OMS recomienda NO usar mascarillas en ejercicio físico intenso**” que se atribuye a la Organización Mundial de la Salud, la Sociedad Española de Medicina del Deporte y el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos quieren realizar las siguientes consideraciones:

1. En la página de la OMS únicamente se encuentran una referencia al uso de mascarillas al hacer ejercicio físico y hay un amplio documento técnico fechado en 5 de junio de 2020 “Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en el contexto de la COVID-19”, en el que no aparece ninguna mención al uso de mascarillas en la práctica deportiva, en el ejercicio físico y en el esfuerzo.
2. La referencia que “¿Hay que ponerse mascarilla para hacer ejercicio físico?” indica la no conveniencia de uso de mascarilla porque podría reducir la capacidad de respirar con comodidad y porque podría humedecerse más rápidamente con el sudor, dificultando la respiración y promoviendo el crecimiento de microorganismos.
3. La infografía motivo de este comunicado resalta la escasez de estudios que se han realizado sobre los efectos de las mascarillas y se refiere conjuntamente al efecto de máscaras médicas, respiradores y máscaras no médicas. El texto indica que “los impactos más significativos se han asociado con el uso de respiradores en personas con enfermedades pulmonares obstructivas subyacentes de las vías respiratorias, como asma y enfermedad pulmonar obstructiva crónica”, habla de resultados despreciables respecto a los efectos negativos del uso de mascarillas durante el ejercicio, pero sí que indica que su uso es preocupante para las personas con enfermedad cardiopulmonar grave.
4. Y por último indica que la medida preventiva más importante es mantener una distancia física de al menos 1 metro y asegurar una buena ventilación durante el ejercicio.

Ante el estado actual de los conocimientos de medidas preventivas en la práctica deportiva se indica lo siguiente, volviendo a destacar que estas recomendaciones van dirigidas exclusivamente a deportistas aficionados y federados, pero no a deporte profesional ni de alta competición.

1. Existen escasos estudios referentes al efecto de las mascarillas sobre el ejercicio.
2. El uso de las mascarillas con los tiempos de uso recomendados no supone riesgo para la salud.
3. Se recomienda el uso de la mascarilla quirúrgica en la práctica deportiva y actividad física, especialmente en lugares con población alrededor, porque constituye una medida efectiva de prevención de la transmisión del virus.
4. La distancia de separación de deportista de un metro es insuficiente y debe aumentarse en función del tipo e intensidad de deporte practicado. Esta recomendación es para deportistas amateurs. En los deportistas profesionales o de competición federados, fundamentalmente de deportes de equipo, se debe valorar periódicamente de forma pertinente que no sean contagiosos por los medios establecidos, por lo que el uso de la mascarilla durante el ejercicio no es necesario.
5. En las personas con enfermedad importante se desaconseja, no el uso de mascarilla, sino el ejercicio de alta intensidad y siempre bajo la supervisión de un médico especialista que es el que, en base a los estudios que realice, indicará las recomendaciones de práctica de ejercicio físico.

10 de diciembre de 2020

## AUTORES

**Dr. Carlos De Teresa Galván.** Vicepresidente de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Jefe Servicio Medicina Funcional y del Deporte. Hospital Quirónsalud de Málaga.

**Dr. Miguel del Valle Soto.** Junta de Gobierno de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Catedrático de la Facultad de Medicina de la Universidad de Oviedo.

**Dr. Luis Franco Bonafonte.** Secretario General de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Unidad de Medicina del Deporte. Hospital Universitario Sant Joan de Reus. Facultad de Medicina. Universidad Rovira i Virgili.

**Dr. Fernando Gutiérrez Ortega.** Especialista en Medicina de la Educación Física y Deporte. Gabinete de Presidencia de la Sociedad Española de Medicina del Deporte.

**Dr. Franchek Drobnic.** Miembro de la Comisión Científica de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Especialista en Medicina de la Educación Física y Deporte. Responsable Servicios Médicos Shenhua Greenland FC. Shanghai (China).

**Dr. José Fernando Jiménez Díaz.** Junta de Gobierno de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Profesor de la Universidad de Castilla la Mancha. Director de la Cátedra Internacional de Ecografía Músculo Esquelética (UCAM).

**Dr. Emilio Luengo Fernández.** Cardiólogo. Director de la Escuela de Cardiología del Deporte. Escuela de Formación de la Sociedad Española de Medicina del Deporte (EFSEMED).

**Dr. Pedro Manonelles Marqueta.** Presidente de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Cátedra Internacional de Medicina del Deporte. Universidad Católica San Antonio de Murcia (UCAM).

**Dr. Javier Pérez Ansón.** Junta de Gobierno de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Médico del Servicio Contra Incendios Salvamento y Protección Civil. Ayuntamiento de Zaragoza.

**Dr. Serafín Romero Agüit.** Presidente del Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos. Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria.

**Dr. José Luis Terreros Blanco.** Miembro de la Comisión Científica de la Sociedad Española de Medicina del Deporte. Especialista en Medicina de la Educación Física y Deporte.