

## COMUNICADO SOBRE EL USO DE MASCARILLAS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA INFORME PRELIMINAR DE LOS EFECTOS DE LA MASCARILLA EN EL ESFUERZO MÁXIMO

En referencia a la controversia existente referente al uso de mascarillas en la práctica deportiva, la Sociedad Española de Medicina del Deporte y el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos quieren realizar el siguiente comunicado:

En noviembre pasado la Sociedad Española de Medicina del Deporte y la Universidad Católica San Antonio de Murcia, con la participación de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla iniciaron un estudio científico sobre los efectos de las mascarillas faciales sobre la capacidad de ejercicio aeróbico.

El estudio se está realizando en piragüistas utilizando un kayak-ergómetro realizando cada piragüista dos pruebas de esfuerzo máximas (hasta el agotamiento con comprobación de parámetros objetivos) una con mascarilla quirúrgica y otra sin mascarilla.

El trabajo está teniendo muchas dificultades técnicas, de las cuales la más importante ha sido dar con una forma de colocar la mascarilla en el dispositivo a través del cual se respira en la prueba (flujómetro) para evitar que la presión generada al inspirar hiciera que la mascarilla lo obstruyera.

Los datos preliminares indican que el uso de mascarilla quirúrgica no parece afectar de forma significativa a la capacidad máxima de esfuerzo. Aunque, según estos datos preliminares, en el deporte de alta competición podría haber aspectos que comprometieran el rendimiento a altas intensidades (aún están en estudio), no existe hasta el momento causa objetivable que impida la realización de deporte aficionado o de iniciación con mascarilla quirúrgica.

La Sociedad Española de Medicina del Deporte y el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos, de acuerdo con las vigentes recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el apartado “*Uso de mascarillas durante actividades físicas. Datos científicos*”, de sus vigentes orientaciones provisionales “*Uso de mascarillas en el contexto de la COVID-19*” de diciembre de 2020, y del Ministerio de Sanidad, estiman necesario insistir en la recomendación del uso de mascarilla quirúrgica en la práctica deportiva en deportistas aficionados, de tiempo libre y en el deporte de iniciación, muy especialmente en ambientes cerrados y en aquellas circunstancias en las que no se puede mantener la distancia de seguridad.

El uso de mascarilla durante la actividad física por personas con enfermedades pulmonares obstructivas de las vías respiratorias subyacentes, entre ellas, asma y neumopatía obstructiva crónica, en particular cuando la enfermedad sea entre moderada y grave, debe ser previamente consultado por el paciente a su médico tratante.

La Sociedad Española de Medicina del Deporte y el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos respaldan que las medidas de prevención más importantes durante la actividad física consisten en mantener el distanciamiento físico y asegurar la buena ventilación durante la actividad. No obstante, creen que hay evidencias fisiológicas y bibliográficas suficientes para que las autoridades recomienden que ese distanciamiento mínimo de 1 ó 2 metros sea significativamente aumentado durante el ejercicio y el periodo de recuperación inmediata del mismo (3 metros mínimo en estático y 8 metros en movimiento).

La Sociedad Española de Medicina del Deporte y el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos actualizarán el contenido de este comunicado cuando las evidencias disponibles así los aconsejen.

22 de febrero de 2021

## 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. 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. José Naranjo Orellana.** Especialista en Medicina de la Educación Física y el Deporte. Universidad Pablo de Olavide. Sevilla.

**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.