



Coronavirus

EL USO DE LA MASCARILLA EN EL DEPORTE

La reincorporación a la práctica deportiva debe ir aparejada de otras medidas de protección tanto para el deportista como para la sociedad en su conjunto.

La vuelta a la actividad debe ser progresiva, teniendo en cuenta la situación previa del deportista (estado de salud, nivel de entrenamiento...), el tipo de deporte y el medio de realización del mismo.

<http://deporte.malaga.eu/export/sites/deporte/.galleries/IMAGENES-Imagenes-Medicina-Deportiva/decalogos-dxt-2.jpg>

Debe seguir en todo momento las normas establecidas por el Gobierno y las autoridades sanitarias para realizar deporte.

<http://deporte.malaga.eu/export/sites/deporte/.galleries/IMAGENES-Imagenes-Medicina-Deportiva/decalogos-dxt-1.jpg>

La mascarilla es un elemento más de protección individual que solamente es efectiva utilizada correctamente y acompañada de un cumplimiento estricto del resto de las medidas higiénico-sanitarias. Uno de los principales riesgos de su uso es la autocontaminación y la falsa sensación de seguridad.

<http://deporte.malaga.eu/export/sites/deporte/.galleries/IMAGENES-Imagenes-Medicina-Deportiva/higiene-2.jpg>

Utilice la mascarilla solamente cuando el entrenamiento se lo permita. En caso de determinadas patologías respiratorias, puede dificultar la respiración al producir una disminución del flujo aéreo a los pulmones. Pasado un período de adaptación irá observando una mejora de su metabolismo oxidativo.

Si en algún momento nota sensación de mareo, dificultad respiratoria o fatiga, deténgase, descanse y quítese la mascarilla. No se aconsejan mascarillas de filtrado porque dificultan la respiración durante el ejercicio.

Recomendaciones de uso de mascarilla en deportistas:

- ✓ Deportes individuales cuando no exista problema para mantener la distancia interpersonal de 6 metros: No es necesario el uso de mascarilla.
- ✓ Deportes individuales con dificultad para mantener la distancia interpersonal: Usar mascarilla quirúrgica.
- ✓ Deportes de equipo y de contacto: Usar mascarilla quirúrgica.



Recomendaciones de uso de mascarillas en el deporte por parte del resto de personal técnico:

- ✓ Cuando se puede mantener una distancia interpersonal de más de un metro:
Usar mascarilla quirúrgica.
 - ✓ Cuando no se puede mantener una distancia interpersonal de más de un metro: usar mascarilla de filtrado FFP2.
 - ✓ En todas las zonas de entrenamiento y en vestuarios debe de haber mascarillas disponibles.
-
- http://www.femede.es/documentos/Guia_reincorporacion_deporte-05.pdf
 - <https://www.csd.gob.es/sites/default/files/media/files/2020-05/CSD.%20GTID.%20Protocolo%20sanitario%20para%20el%20deporte..pdf>
 - <https://www.consejo-colef.es/post/covid19-csd-2>
 - <https://www.cnet.com/health/should-you-exercise-with-a-face-mask-how-to-do-it-safely/>