

Médicos/profesores de la Escuela de Medicina de la Educación Física y el Deporte de la UCM no creen aconsejable el uso de mascarillas para quienes practican deporte de alta competición

- Hacer deporte de cierta intensidad con una mascarilla, sea del tipo que sea, dificulta la respiración, hace que se pierda la concentración y si esta se mueve puede ocasionar daños graves
- Respecto a quienes salen a hacer deporte por *hobby* o por salud en los horarios establecidos, la profesora Pilar Martín Escudero considera que la mejor opción antes que utilizar una mascarilla es guardar distancias de seguridad mayores a los 2 metros recomendados para la población general

Madrid, 22 de mayo de 2020.- Pilar Martín Escudero, profesora especializada en Medicina de la Educación Física y el Deporte y secretaria de la [Escuela de Especialización Profesional de Medicina de la Educación Física y el Deporte](#) de la UCM desaconseja totalmente el uso de mascarillas para quienes practican deporte de competición. "No tiene ningún sentido. Si te pones a hacer deporte con una mascarilla, sea del tipo que sea, esta te dificulta la respiración. Con la quirúrgica sí entra algo de aire, pero las que se usan en los hospitales [FPP2 y FPP3] hacen muy dificultoso respirar mientras se hace deporte con una cierta intensidad", señala.

Varios equipos de fútbol y la Real Federación Española de Gimnasia han pedido asesoramiento sobre cómo llevar a cabo la vuelta a los entrenamientos de la manera más adecuada posible. 'Sobre la utilización de mascarillas en deporte he revisado toda la documentación existente, -afirma la especialista- incluso las guías que se han hecho en Australia, que son muy completas, y las de Estados Unidos, y no hay nada específico. Creo que debemos seguir el sentido común. No se le puede decir a una persona que se va a subir a hacer barras o que va a trabajar con mazas que se ponga una mascarilla, simplemente porque si esta se mueve se puede desconcentrar y hacer mucho daño', concluye.

En cuanto a quienes salen a hacer deporte por *hobby* o por salud en los horarios establecidos, la profesora Martín Escudero considera que la mejor opción antes que utilizar una mascarilla es guardar distancias de seguridad mayores a los 2 metros recomendados para la población general. 'Hay un estudio realizado por un equipo belga y holandés en un túnel del viento, que muestra cómo se expelen las gotitas de saliva mientras se hace deporte. En ese informe se

indica que la distancia entre corredores debe aumentarse hasta 3 y 5 metros, y hasta los 10 metros entre quienes montan en bicicleta’, explica la secretaria de esta Escuela de Especialización Profesional.

Sí aconseja llevar mascarilla a quienes cuando salen a pasear se cruzan con gente que está haciendo deporte. ‘Es muy difícil guardar las debidas distancias de seguridad cuando hay un mismo horario para quienes salen a pasear como a hacer deporte; en este caso es muy recomendable su uso. Eso, y las medidas higiénicas ya conocidas por todos de lavarse las manos a volver a casa y, también muy importante, lavar la ropa que se ha llevado por la calle.

