

CONSEJOS PARA EL INICIO DEL ENTRENAMIENTO CON MASCARILLA

La pandemia de coronavirus SARS-CoV-2, por su virulencia, capacidad de transmisión y elevada morbi-mortalidad causando la COVID-19, ha afectado de una forma insospechada a todos los ámbitos de la sociedad, entre ellos al deporte en todas sus manifestaciones.

Es importante asumir que el retorno al entrenamiento deportivo puede traer consigo algún contagio. Siendo conscientes de la imposibilidad de conseguir el riesgo cero absoluto, se debe limitar al máximo la probabilidad de infección por COVID-19 cuando se retorne a los entrenamientos.

El deporte se realiza en condiciones de esfuerzo físico que, en muchas ocasiones, puede ser de intensidad muy elevada. El germen se transmite por vía aérea, por lo que la ventilación de la persona es un aspecto fundamental a la hora de establecer las distancias de seguridad. En condiciones de reposo, un adulto moviliza 5-7 litros por minuto. En esfuerzo moderado e intenso, un deportista moviliza más de 150 litros por minuto y algunos hasta 250, y lo hacen con mucha más fuerza de expulsión del aire espirado y mucha más fuerza de absorción del aire inspirado. Además, hay que considerar que esa hiperventilación en ejercicio no cesa instantáneamente al cesar el ejercicio, sino que se mantiene durante varios minutos, por ello deben guardarse las mismas precauciones con los deportistas en periodo de recuperación (banquillos, laterales de los campos, vestuarios, etc.).

Entre otras medidas de protección para evitar el contagio, se recomienda el uso de mascarillas. La realidad es que, todavía, no estamos acostumbrados y la respiración con ellas resulta un poco más compleja. Esto, que en nuestro día a día puede ser una molestia menor, cuando hacemos deporte es un mayor inconveniente. Como todo, requiere cierta adaptación.

Las mascarillas pueden ser médicas o higiénicas y se deben utilizar siempre siguiendo escrupulosamente las instrucciones de uso, porque en caso contrario dan una falsa sensación de seguridad y además no sirven como prevención.

Las mascarillas médicas (también conocidas como mascarillas quirúrgicas) son un producto sanitario que cubre la boca, la nariz y el mentón, asegurando una barrera que limita la transmisión de un agente infeccioso entre personas.

Las mascarillas filtrantes (FFP) son equipos de protección individual diseñados para proteger al usuario de la exposición a contaminantes del aire.

Las mascarillas higiénicas son un tipo de mascarillas no médicas de fabricación propia o industrial. Se trata de cubiertas faciales hechas de tela, otros textiles u otros materiales como el papel.

En cuanto a estas últimas, lo primero es elegir bien la mascarilla. Lo más importante para seleccionar una mascarilla para hacer deporte con ella es que se nos ajuste bien a la cara. Que no se nos ande desplazando porque al desplazarse nos va a producir molestia y nos la vamos a tocar inevitablemente.

Debemos fijarnos en la rigidez de la tela: las mascarillas muy blanditas y con textura fina, al coger aire con fuerza se meten en la boca, resultando muy incómodas. Para evitarlo podemos poner un filtro en la mascarilla blanda, de manera que se convierta en una semirrígida flexible, o bien comprarla directamente con estas características. En resumen, lo que tendríamos que buscar en una mascarilla deportiva es que sea flexible, semirrígida, que no se nos meta en la boca y se adapte bien a nuestra cara y que sea reutilizable y lavable.

Además, se recomienda que no tengan estructura de trama ya que se humedecen mucho y que la capa externa tenga material hidrófugo, si es posible. La capa de en medio debería poder extraerse y la interior, y última, tener tejido antibacteriano.

Otro detalle en el que deberíamos fijarnos es el agarre: es preferible elegir mascarillas que se ajusten a la parte de atrás de las orejas en vez de a la cabeza. Al tumbarnos en el suelo a hacer algún ejercicio, etc., las que se ajustan a la cabeza se desplazan y se pegan demasiado a la cara. Además, las de ajuste a las orejas son más fáciles de quitar y de poner.

No se debe en ningún caso utilizar mascarillas con válvula: las llaman las mascarillas antisolidarias ya que no cumplen la tarea de proteger a los demás. Con lo cual, no nos valen.

La realidad es que el uso de mascarilla nos va a dificultar el entrenamiento, por lo que no podemos intentar hacer un entrenamiento de calidad o unas series largas, o un cambio de ritmo o una sesión buena de HIIT de primeras durante 45 minutos con mascarilla. Por ello, se recomienda que en las primeras sesiones que vamos a hacer con mascarilla el entrenamiento sea “muy amable”. Progresivamente iremos avanzando.

En este sentido, es importante que en las primeras sesiones de entrenamientos se aumenten los tiempos de descanso y que se permita descansar al deportista cuando lo considere necesario ya que la adaptación a la mascarilla puede ser diferente para cada persona.

Aunque llevemos mascarilla no podemos olvidarnos de cosas como hacer una buena hidratación. Puede resultarnos problemático porque cuanto menos toquemos la mascarilla mejor. Es por eso, entre otras cosas, por lo que se recomiendan las mascarillas de ajustar a la oreja ya que es mucho más sencillo quitarla de lado, beber y volver a ajustarla. El deportista debe alejarse de las personas un metro y medio, quitarse

parcialmente la mascarilla, hacer la reposición que necesite, descansar y volver a la actividad física.

En general, el modo de utilizar correctamente las mascarillas es:

Las mascarillas no deben llevarse al cuello, tampoco se recomienda sacarla o guardarla en el bolsillo o en cualquier otro lugar para volver a ponérsela más tarde.

El uso de mascarilla deberá ir siempre asociado al seguimiento estricto de las medidas generales de higiene. El uso correcto de las mascarillas requiere las siguientes medidas:

- Lavarse las manos antes de ponerla.
- Durante todo el tiempo que se use, debe cubrir la boca, la nariz y la barbilla. Es importante que se ajuste bien a la cara.
- No tocar la mascarilla mientras se lleva puesta.
- Desechar la mascarilla cuando esté húmeda.
- No reutilizar la mascarilla, a menos que se indique que son reutilizables (en ese caso, hay que hacer el tratamiento de limpieza y desinfección que se indique).
- Quitar la mascarilla desde la parte de atrás, sin tocar la parte frontal.
- Tirar la mascarilla en el recipiente específico que se indique para ello.
- Lavarse de nuevo las manos.
- No es recomendable usar la mascarilla más de cuatro horas seguidas.

Y, por último, debemos considerar los riesgos del uso de mascarillas en el deporte:

- Auto-contaminación. Puede ocurrir al tocar y reutilizar la mascarilla contaminada.
- Dificultad para respirar que depende del tipo de mascarilla.
- Falsa sensación de seguridad, lo que lleva a una posible menor adherencia a otras medidas preventivas como el distanciamiento físico y la higiene de las manos.