



¿ES SEGURO USAR CUBREBOCAS DURANTE EL EJERCICIO INTENSO?

El cubrebocas se ha convertido en un elemento fundamental para frenar los contagios de Covid-19. Sin embargo, **en determinadas situaciones, como a la hora de hacer ejercicio de alta intensidad, no se recomienda su uso, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS).**

«Aun cuando esté en una zona de transmisión, no debe usar mascarilla mientras realiza una actividad física intensa, debido al riesgo de reducir la capacidad respiratoria», señaló la OMS.

En contraparte, un estudio publicado en el European Respiratory Journal concluyó que el uso de la mascarilla durante el ejercicio es seguro. Para llegar a esta conclusión, 12 personas sanas fueron sometidas a tres pruebas de ejercicio cardiopulmonar: una sin cubrebocas, otra con cubrebocas quirúrgico y otra con una mascarilla FFP2.

Los especialistas evaluaron la disnea y realizaron pruebas estándar de función pulmonar. Las doce personas del estudio, seis hombres y seis mujeres con una edad promedio de 40 años, completaron el protocolo de ejercicio sin ningún tipo de evento adverso.

Aunque se observaron algunas diferencias, **el uso de cubrebocas no supuso ningún problema y, además, no se observó una diferencia significativa en la saturación de oxígeno.**

Entonces, ¿debes usar cubrebocas o no?

Según la investigación, **los cubrebocas suponen «un empeoramiento significativo, pero modesto, de la espirometría y los parámetros cardiorrespiratorios en reposo y ejercicio máximo»**. Todo ello, es causado por la reducción de la ventilación por una mayor resistencia al flujo de aire.

Sin embargo, la limitación de la ventilación durante el ejercicio está lejos de alcanzarse, por lo que el uso de la mascarilla es seguro incluso durante el ejercicio máximo, con una ligera reducción del rendimiento.

¡Es tu decisión! Recuerda que el uso de cubrebocas protege tu salud y la de las demás personas. Si vas a hacer ejercicio rodeado de otros, sé responsable.

Vía: ClikSalud; 20 minutos.es

