

# ¿Es peligroso usar mascarilla para hacer deporte?

La liberación paulatina de la cuarentena implica hacer ejercicios. Un deportólogo apela a la ciencia para desmentir rumores y explicar que sin los tapabocas somos más vulnerables.



**MONICA GARZÓN**  
Publimetro Colombia

La cuarentena no es fácil de sobrellevar. Por esta razón, algunos países ya permiten a su población salir a hacer deporte al aire libre para retomar las prácticas saludables.

Entre los estudios publicados en estos meses sobre las secuelas negativas del encierro en la salud, el de la revista médica británica *The Lancet* mostró que el 7% de personas mostró síntomas de ansiedad y el 17% sentimientos de ira durante la pandemia.

Por ello, en muchos lugares ya se puede salir a caminar o hacer actividad física de forma individual y en ciertos horarios. Estas y otras reglas han sido establecidas para evitar la propagación del virus.

Pero la que más polémica ha generado es la obligatoriedad de usar mascarilla al ejercitarse. Una importante proporción de quienes han tenido la oportunidad de hacerlo señalan que resulta incómoda, mientras otros dudan si es beneficioso para la salud llevarla puesta mientras se ejercitan.

Ante estas inquietudes, **Publimetro** consultó al deportólogo colombiano Andrés Hernández, del staff de Colsanitas.

**¿Qué tan recomendable es el uso de mascarilla para salir a correr?**

Es absolutamente neces-

## 5

metros es la distancia mínima que deben mantener quienes realizan ejercicios grupales.

*“Hacer ejercicio con mascarilla es la única forma de prevenir la formación de secreciones y que estas contaminen a la persona que esté cerca”.*

Andrés Hernández,  
deportólogo de la Unidad de Falla Cardíaca de Colsanitas.

sario. Hacer ejercicio con mascarilla es la única forma de prevenir la formación de secreciones y que estas contaminen a las personas que estén cerca. Las indicaciones también señalan que la distancia debe ser mucho mayor a la usual, unos cinco metros entre una persona que trota y otra. Es que al hacer ejercicio se respira más rápido, por lo cual se producen más gotas, que



Casi todos los países europeos ya permiten practicar deportes al aire libre. Las medidas de apertura empezaron desde mediados de abril. **FOTOS: GETTY/ISTOCK**

son la principal causa de contagio. Así que es indispensable usarlas.

**¿Es cierto que las mascarillas dificultan el ingreso de oxígeno a nuestro organismo, lo que incrementa la presión sobre los pulmones y el corazón al hacer ejercicio?**

No existe ninguna contraindicación para el uso de mascarillas. Claramente puede ser incómodo respirar con ella, que caliente mucho la cara y acumule más el sudor, pero no por eso se debe dejar de usar. Esta información de problemas con los pulmones y el corazón deriva de *fake news*. La posibilidad de que un pulmón colapse por el uso de una mascarilla es cero. Es cierto que el intercambio gaseoso se dificulta un poco, pero se necesitaría muchísimo tiempo para que se llegara a producir alguna acumulación de CO<sub>2</sub> tan importante como para llegar a producir algún colapso respiratorio.

**¿Cuáles serían las recomendaciones para equiparse al hacer ejercicio al aire libre durante la pandemia?**

Las mismas que tenemos para otras actividades: el distanciamiento social es muy importante y más entre quienes salen a hacer ejercicios. Mantengan el lavado de manos y el cuidado con la ropa al regresar a casa.

# 5

**PASOS PARA PONERNOS BIEN LA MASCARILLA**



**ANTES DE USARLA**

Lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón durante al menos 20 segundos.



**CÓMO PONÉRTELA**

Cúbrete la boca y la nariz con la mascarilla. Asegúrate que no haya espacios vacíos entre tu cara y la mascarilla.



**USO CORRECTO**

Evita tocar la mascarilla mientras la tienes puesta. Si tienes que hacerlo, lávate las manos de inmediato.



**AL QUITÁRTELA**

Cámbiate de mascarilla tan pronto como esté húmeda. No reutilices las mascarillas de un solo uso.



**CÓMO DESECHARLA**

Quitátele por detrás, bóttala en la basura de inmediato y lávate las manos con un desinfectante o con agua y jabón.