

Polémica por el uso del tapabocas para hacer actividad física

19/05/2020

Desde este lunes quedaron habilitadas en Mendoza las actividades de running o trote y las salidas individuales en bicicleta, en un radio de 5 kilómetros. Pero la medida, que era esperada por quienes hacen deportes, dividió las aguas en torno al uso del tapabocas obligatorio.

Mientras algunos sostienen que es incómodo e impide el ingreso normal de aire, otros afirman que la salud no se ve afectada y recomiendan los buff, los cuellos deportivos de microfibra transpirable y de secado rápido para proteger la cara.

En las últimas horas, la noticia de que un joven chino sufrió un neumotórax espontáneo mientras hacía ejercicio con el barbijo puesto, hizo crecer las dudas sobre el impacto de esta prenda.

Un neumotórax es un colapso pulmonar que se produce cuando el aire se filtra dentro del espacio que se encuentra entre los pulmones y la pared torácica. Los síntomas, generalmente, comprenden dolor repentino en el pecho y dificultad para respirar.



Sin embargo, los médicos indicaron que esta inquietud es infundada y que la enfermedad no guarda relación con los tapabocas. “Esto se da por una patología previa, pero no por una mascarilla”, detalló el médico traumatólogo Gustavo Sarfati, quien colaboró con el Gobierno en la revisión de los protocolos que regulan estas actividades.

El especialista afirmó que si bien el barbijo puede obstruir,

en alguna medida, la circulación natural del oxígeno, no es significativa, **siempre y cuando se usen telas respirables** y que además eviten el contagio de coronavirus.

“Entre los deportistas está generalizado el uso del buff para evitar las partículas de polvo”, sugirió, y explicó que el retorno de las rutinas saludables debe hacerse de a poco no sólo para adoptar el uso del barbijo, sino también para que el cuerpo no colapse en la primera salida.

En coincidencia, el ciclista David Talavera consideró que dada la distancia permitida para hacer los paseos, el uso de una máscara no debería generar grandes inconvenientes.

“No tiene que molestar por 5 kilómetros. Nosotros solemos usar los cuellos deportivos y existen también otras mascarillas realizadas en una tela especial y que no dificulta la respiración”, dijo, y aclaró que esta flexibilización a los deportistas de alto rendimiento no los incluye, ya que necesitan otras condiciones como la apertura del velódromo o poder entrenar en rutas, en largos trayectos.



Voces en contra

En la vereda opuesta, el **profesor de fútbol, Juan Carrizo**, indicó que **las máscaras “dificultan la oxigenación durante la actividad física**, por algo el fútbol alemán se juega sin barbijo, sólo los suplentes los llevan”, dijo.

Bajo la misma órbita, **la entrenadora personal, Paula García**, refirió que si bien son los médicos los que deben tener la última palabra, **“el tapabocas puede resultar incómodo para la vida diaria, más aún cuando se hace actividad física”**.

En este sentido, señaló que por el momento **“es preferible cuidarse, reinventar la actividad física y esperar hasta estar seguros de que podemos frenar el avance del COVID-19 antes de salir a entrenar”**.

“De otro modo comprometemos la salud de toda la comunidad, por hacer algo que es perfectamente evitable. **Se puede entrenar en casa**”, dijo.



El disciplinamiento personal, la clave

El médico deportólogo Matías Roby hizo hincapié en el concepto de que **el uso de esta prenda es fundamental para evitar el contagio de coronavirus** que se transmite por las gotas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando la persona infectada tose, estornuda o habla.

“Cuando se sale a andar en bicicleta, a caminar o correr, se debe utilizar anteojos y el tapabocas más cómodo que es el buff, que es utilizado por los corredores en invierno”, dijo.

Y agregó: “Muchos se van a quejar de que no lo toleran, pero es una cuestión de conciencia y de entender que de otra manera es imposible realizar la actividad. Cuando comenzás a flexibilizar se generan situaciones más aptas para el contagio, en tanto y en cuando la gente deje de respetar el distanciamiento social, el uso de tapaboca y extremar las medidas de higiene”.

“Es clave el disciplinamiento personal porque si no se va a dar marcha atrás, y sería una pena”, recalcó.



Las condiciones a respetar

- A las caminatas recreativas en un radio de 500 metros de su lugar de residencia, podrá agregarse la actividad de runnig o trote, como así también salidas individuales en bicicleta, hasta una distancia de 5.000 metros de su lugar de residencia.
- Se deberá salir directamente desde el hogar a pie, o en la bicicleta.
- No se permite el traslado en automóvil o transporte

público.

- Se debe contar siempre con el DNI.
- En ningún momento se podrán detener en la vía pública.
- Las personas con los documentos finalizados en 1, 2, 3, 4 y 5 podrán realizar la actividad solo los días lunes, miércoles, viernes, en horario de 9 a 19 horas.
- Las personas con los documentos finalizados en 6, 7, 8, 9 y 0 podrán realizar la actividad solo los días martes, jueves, sábados en horario de 9 a 19 horas.
- Los días domingos se autoriza en horario de 8 a 19 horas, para todas las personas, sin distinción de Documento.
- Se podrá realizar la actividad acompañado de una sola persona, en lo posible un conviviente cuyo DNI coincida con la terminación ya establecida.
- En el caso de menores de edad, podrán salir más de uno acompañado de un solo padre o familiar mayor responsable. En esta situación la terminación del DNI a tomar en cuenta será la del mayor a cargo.

Fuente: El Sol