



PROPUESTA DE LA AEP SOBRE EL USO DE USO DE MASCARILLAS CON EL EJERCICIO Y EL DEPORTE

Madrid, 10 de octubre 2020

No existe una recomendación homogénea a nivel internacional sobre el uso de mascarillas para la población general asintomática. Los países asiáticos son los que han hecho recomendaciones más amplias a su población, haciendo incluso obligatorio el uso de mascarillas en espacios públicos al aire libre. De la misma manera, algunos países del este de Europa como República Checa o Bulgaria han impuesto el uso de mascarillas en cualquier espacio público (al aire libre o cerrado) para toda su población. Entre los países de Europa occidental, la política más extendida es una recomendación u obligación del uso, para toda la población (excepto niños pequeños), de mascarillas higiénicas o cualquier pieza textil que cubra nariz y boca, pero restringida al transporte público y/o espacios cerrados (por ejemplo, locales comerciales). Por el momento, estos países no recomiendan el uso de mascarillas en los espacios al aire libre. Por último, países como Noruega, Suecia o Dinamarca no recomiendan el uso de mascarillas de forma generalizada entre su población, sino que promueven otras medidas como las de distanciamiento social¹ cuando se desarrollen actividades que dificulten o impidan la utilización de mascarillas como, por ejemplo, al practicar deporte intenso.

Sin embargo, en España, el Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19, en su artículo 6 establece el uso obligatorio de mascarillas para los mayores de seis años en adelante en las siguientes situaciones:

- a) En la vía pública, en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público, siempre que **no resulte posible** garantizar el mantenimiento de una distancia de seguridad interpersonal de, al menos, 1,5 metros.
- b) En los medios de transporte aéreo, marítimo, en autobús, o por ferrocarril, así como en los transportes públicos y privados complementarios de viajeros en vehículos de hasta nueve plazas, incluido el conductor, si los ocupantes de los vehículos de turismo **no conviven** en el mismo domicilio. En el caso de los pasajeros de buques y embarcaciones, no será necesario el uso de mascarillas cuando se encuentren dentro de su camarote o en sus cubiertas o espacios exteriores cuando resulte posible garantizar el mantenimiento de una distancia de seguridad interpersonal de, al menos, 1,5 metros.

2. La obligación contenida en el apartado anterior no será exigible para las personas que presenten algún tipo de enfermedad o dificultad respiratoria que pueda verse agravada por el

uso de la mascarilla o que, por su situación de discapacidad o dependencia, no dispongan de autonomía para quitarse la mascarilla, o bien presenten alteraciones de conducta que hagan inviable su utilización.

Tampoco será exigible en el caso de ejercicio de deporte individual al aire libre, ni en los supuestos de fuerza mayor o situación de necesidad o cuando, por la propia naturaleza de las actividades, el uso de la mascarilla resulte incompatible, con arreglo a las indicaciones de las autoridades sanitarias.²

Existe un protocolo de referencia del Consejo Superior de Deportes y de obligado cumplimiento para todos los deportistas federados, deportistas profesionales y de alto nivel, así como para las federaciones y entidades deportivas en las que aquéllos se incardinan, de cara al reinicio de los entrenamientos y la posterior reanudación de competiciones oficiales, que no es motivo de nuestra consideración en el presente documento³

Revisión Organizaciones Sanitarias y Sociedades Científicas

La Sociedad Española del Deporte en un reciente comunicado se pronuncia sobre el uso de las mascarillas y considera que “La pandemia de coronavirus SARS-CoV-2 está teniendo una evolución altamente desfavorable demostrando una virulencia, capacidad de transmisión y morbi-mortalidad que obliga a tomar medidas pertinentes para frenar su expansión que, en algunos casos, resultan incómodas y poco agradables”. Aunque la práctica de actividad física y deporte es muy beneficiosa para la salud, el deporte, desde el punto de vista de esta enfermedad, tiene dos enormes inconvenientes que pueden favorecer su propagación: el contacto entre los deportistas y el elevado incremento de la ventilación pulmonar. Considera el uso de mascarilla quirúrgica como una medida muy importante en la práctica de actividad física y deportiva no profesional, **especialmente en recintos cerrados y en actividades de contacto físico**”.⁴

La Organización Mundial de la Salud-Unicef⁵ comenta que varios estudios encontraron que los niños refirieron sensaciones como calor, irritación, dificultades respiratorias, malestar, distracción, baja aceptabilidad social y mal ajuste de la mascarilla al usarlas. Hasta ahora, no se han estudiado la eficacia y el impacto de las máscaras para los niños, durante el juego y la actividad física; sin embargo, un estudio en adultos encontró que las N95 y las mascarillas quirúrgicas reducían la capacidad cardiopulmonar durante períodos de ejercicio de alta intensidad. A la espera de nuevos resultados **el uso de la mascarilla quirúrgica en pruebas de esfuerzo máximo no disminuye los parámetros cardiorrespiratorios**, metabólicos y de rendimiento del deportista, aunque sí afecta a los parámetros de confort. Concluyen que con el deber de No hacer daño se debe priorizar el mejor interés, la salud y el bienestar del niño.

La Sociedad Italiana de Pediatría recomienda las actividades físicas según la edad de los niños y respetando el distanciamiento social. Según los CDC, distanciamiento social o "distanciamiento físico", significa mantener espacio entre dos personas. Para practicar el distanciamiento físico, se supone que una persona:

- Debe mantenerse, al menos a 2 m de otras personas
- No reunirse en grupos
- Mantenerse alejado de lugares concurridos y evitar las reuniones ⁶.

Jones-BMJ pone énfasis en que además del distanciamiento hay que valorar otros factores que influyen como la ventilación, actividad y tiempo de exposición.⁷

Grupos y Nivel de actividad	Baja ocupación			Alta ocupación		
	Al aire libre y bien ventilado	Espacio cerrado bien ventilado	Mala ventilación	Al aire libre y bien ventilado	Espacio cerrado bien ventilado	Mala ventilación
Usando mascarilla con contacto breve						
En silencio	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Amarillo
Conversando	Verde	Verde	Verde	Verde	Verde	Amarillo
Cantando	Verde	Verde	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Rojo
Usando mascarilla con contacto prolongado						
En silencio	Verde	Verde	Amarillo	Verde	Amarillo	Rojo
Conversando	Verde	*	Amarillo	*	Amarillo	Rojo
Cantando	Verde	Amarillo	Rojo	Amarillo	Rojo	Rojo
Sin usar mascarilla con contacto breve						
En silencio	Verde	Verde	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Rojo
Conversando	Verde	Amarillo	Amarillo	Amarillo	Rojo	Rojo
Cantando	Amarillo	Amarillo	Rojo	Rojo	Rojo	Rojo
Sin usar mascarilla con contacto prolongado						
En silencio	Verde	Amarillo	Rojo	Amarillo	Rojo	Rojo
Conversando	Amarillo	Amarillo	Rojo	Rojo	Rojo	Rojo
Cantando	Amarillo	Rojo	Rojo	Rojo	Rojo	Rojo
Riesgo de transmisión						
Bajo	Verde					
Medio	Amarillo					
Alto	Rojo					
*	casos dudosos					
Riesgo de transmisión de SARS-CoV2 para personas asintomáticas en diferentes circunstancias....						

Fig Riesgo de SARS-Cov-2 de diferentes grupos, actividad y tiempo, adaptado autores de Jones BMJ

La Academia Americana de Pediatría ⁸ en su guía para reducir el riesgo, explica la importancia de usar mascarillas. Los atletas más jóvenes pueden necesitar que se les recuerde que deben usar mascarillas. También explica dónde y cómo puede ayudar el distanciamiento físico.

Otra manera de reducción de riesgos incluye mantener grupos pequeños y consistentes de atletas; evitando viajar a otras comunidades y regiones; y abrir ventanas, usar ventiladores y evitar el espacio interior pequeño y mal ventilado.

El cumplimiento de estas medidas entre entrenadores, árbitros, espectadores, padres y atletas afectará el éxito de la reducción de riesgos.

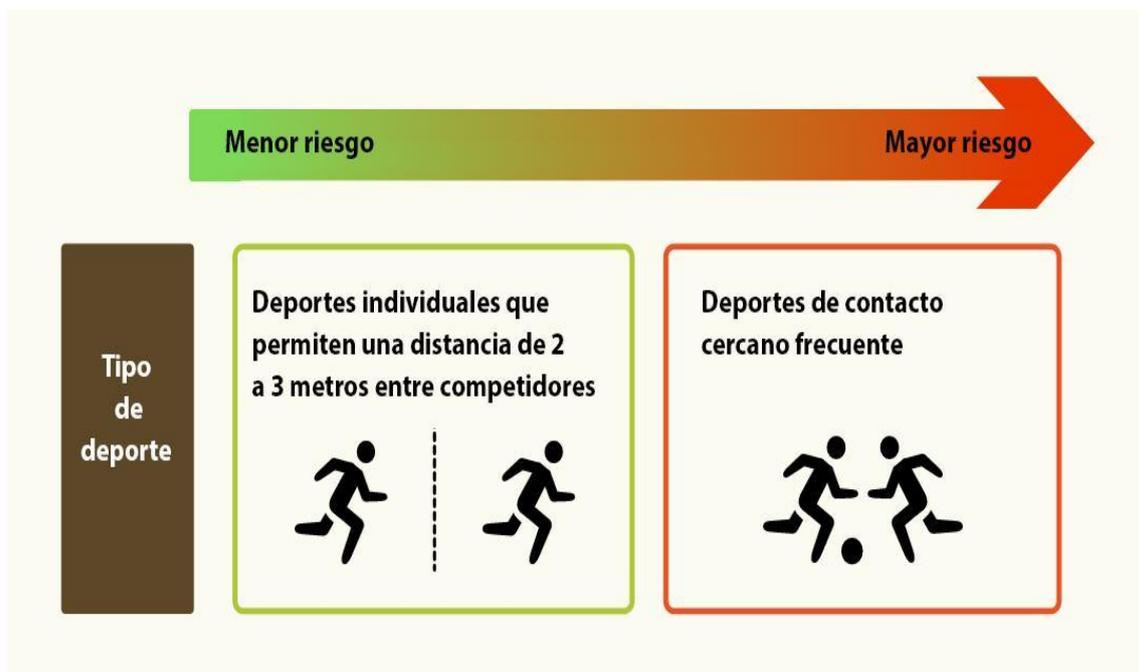
Dado que los atletas pueden no haber estado físicamente activos debido a cancelaciones e interrupciones de los horarios deportivos, causadas por la pandemia, los pediatras deben discutir la importancia del aumento gradual en la frecuencia, duración e intensidad del ejercicio.

Los pediatras también deben recordar a las familias cómo las interrupciones de las rutinas normales afectan a los niños y adolescentes.

La guía recomienda controlar a todos los atletas para detectar signos y síntomas de depresión y ansiedad si se interrumpe la participación deportiva.

¿De qué tipo de deporte se trata? ⁹

Los deportes en los que es posible la participación individual y el distanciamiento social, tales como el golf o el ciclismo, tienen menos riesgos que los deportes en los cuales hay mucho contacto cercano como el baloncesto o la lucha libre.



¿Los jugadores comparten el equipo?

Los deportes en donde no se comparten los equipos, como en carreras de fondo, presentan menos riesgos, probablemente, que deportes como el fútbol donde se comparte el balón para jugar.



¿Cuánto tiempo están los atletas en contacto con otros?

Los deportes con exposición mínima a otros jugadores podrían ser una opción más segura. Una competición en una carrera de pista, por ejemplo, puede tener menos riesgo que los deportes donde alguien está en contacto cercano con otro jugador por un periodo largo de tiempo, como en el caso de medio partido.



¿El deporte se realiza en un lugar cerrado o al aire libre?

Donde los atletas entrenan, practican y compiten también afecta el riesgo. Los datos sugieren que es más probable que la COVID-19 se propague en espacios interiores cerrados con poca ventilación. Así, los deportes en espacios interiores probablemente tienen más riesgo. Dé prioridad a los deportes al aire libre siempre que sea posible.



¿Cuántos jugadores hay en el equipo?

Cuántas más personas haya para interactuar, mayor será la oportunidad para exponerse a la COVID-19. Así que los equipos pequeños o grupos de prácticas que permanecen juntos, en lugar de intercambiar con otros equipos o entrenadores, serán una opción más segura. Esto también facilita contactar a los individuos en el caso de que se presente una exposición a la COVID-19.



¿Los equipos viajan?

El permanecer dentro de su comunidad será más seguro que participar con equipos que viajan o se trasladan a otros lugares para competir. Viajar a zonas donde hay más casos de COVID-19 podría incrementar la posibilidad de transmisión y propagación. Los deportes donde se viaja también intercambian jugadores, así que por lo general los atletas están expuestos a más personas.



¿Se usan mascarillas?

Usar mascarillas es una manera eficaz de reducir la propagación de la COVID-19 a través de microgotas respiratorias. Esto puede ser muy importante en los eventos deportivos donde es común que los entrenadores, jugadores, oficiales del juego y espectadores hablen en voz alta, griten, canten o canten en coro. Los atletas deben usar mascarillas en el banquillo o en las líneas laterales y deben practicar el distanciamiento físico. Los entrenadores, oficiales y voluntarios también deben usar mascarillas. Los espectadores deben usar mascarillas y cumplir con las reglas del distanciamiento social de su localidad, especialmente si los eventos se celebran en lugares cerrados.



¿Están todos cumpliendo los procedimientos de seguridad de la COVID-19?

Con el fin de crear entornos seguros para todos, nuevos procedimientos de seguridad deben ser establecidos para las prácticas y los juegos. ¡Los padres, los atletas, entrenadores y oficiales necesitan trabajar juntos para ayudar a mantener a todos sanos y seguros cumpliendo con las recomendaciones! Cuando las personas no toman estas precauciones, pueden poner en riesgo a todo el equipo. Así que recuerde ser un buen compañero de equipo y aficionado cumpliendo con estas nuevas reglas de seguridad.

En el Reino Unido han desarrollado guías de cada deporte de equipo y han incluido a la mayor parte de las federaciones. Para obtener más información, consulte el sitio web del organismo correspondiente.¹⁰

El Comité de Promoción de la Salud de la Asociación Española de Pediatría, en colaboración con la iniciativa *Exercise is Medicine Spain*, ha recopilado material útil para las familias para ayudarles a establecer rutinas de ejercicio físico en domicilio para los niños y adolescentes por edades, condición física y patología. Recomendamos la difusión de este contenido que nos parece que puede ser de interés para las familias.¹¹

Balance de la situación

Las recomendaciones de este documento Propuesta de la AEP en relación a la apertura gradual de los centros de educación infanto-juvenil¹², para el ejercicio moderado y deporte, recoge que las mascarillas son válidas excepto aquellas que tiene que ver con el ejercicio intenso que puede dificultar la respiración; por lo tanto y considerando la situación epidemiológica actual de alta transmisibilidad. La mayoría de los niños deben realizar ejercicio moderado o leve y pueden llevar la mascarilla quirúrgica. No deben usarse mascarillas cuando se están practicando:

- Deportes acuáticos.
- Deportes donde las cubiertas podrían suponer un riesgo de lesión, pudieran enredarse en el equipo o cubrir accidentalmente los ojos
- Ejercicios extenuantes o de alta intensidad cuando se practique un juego extenuante. Siempre, se debe favorecer una hidratación adecuada y estar pendientes de cualquier signo de alarma que nos pueda avisar de excesivo agotamiento o dificultad respiratoria para sugerir descansos intermitentes.

CONCLUSIONES

La Asociación Española de Pediatría apoya a la Sociedad Española de Medicina del Deporte y el Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos y sus recomendaciones adaptadas a niños y adolescentes:

- El punto de partida del análisis de la pandemia por coronavirus es la conservación de la salud, principal objetivo del trabajo del médico, por ello las actuaciones y recomendaciones médicas están destinadas a prevenir el contagio y a evitar la propagación del virus.
- La práctica de actividad física y deporte es muy beneficiosa para la salud, pero el deporte, desde el punto de vista de esta enfermedad, tiene dos enormes inconvenientes que pueden favorecer su propagación y que son el contacto entre los deportistas y el elevado incremento de la ventilación pulmonar.
- Las medidas de prevención en la vida normal, consistentes en distancia social, limpieza y uso de mascarillas son imprescindibles para el control de la enfermedad.
- A la espera de nuevos resultados, el uso de la mascarilla quirúrgica en prueba de esfuerzo máxima no disminuye los parámetros cardiorrespiratorios, metabólicos y de rendimiento del deportista, aunque sí que afecta a los parámetros de confort.
- No se ha constatado ningún efecto secundario con el uso de la mascarilla, en reposo ni en ejercicio, siempre que se use adecuadamente.
- El uso de mascarilla quirúrgica es una medida muy importante en la práctica de actividad física y deportiva no profesional, especialmente en recintos cerrados y en actividades de contacto físico.
- En último término, hay que hacer una llamada a la responsabilidad de todos los ciudadanos, incluidos los deportistas, para que se extremen las medidas de prevención y de propagación del virus.
- En caso de no poder asumir las medidas de prevención propuestas, el deportista deberá abstenerse de entrenar o competir con otras personas.
- Lo ideal, desde el punto de vista médico y sanitario, en este momento de la pandemia con la situación epidemiológica actual tan desfavorable, es evitar los deportes de contacto, hasta que se normalice la situación. Si esto no es posible en la práctica cotidiana, se deberían usar las mascarillas, como se indica en el documento, con la finalidad de minimizar los riesgos de contagio.

ANEXO

Normativa, protocolos y planes de la administración¹³

Disponible en <https://www.consejo-colef.es/post/dossier-mascarilla>

Este documento recopila la normativa estatal y autonómica, los posicionamientos de organizaciones de interés, algunas evidencias científicas y una serie de preguntas y respuestas de carácter jurídico que puedan ayudar a los/as profesionales.

Las normas autonómicas han sido revisadas por lo COLEF autonómicos de las siguientes CCAA: Andalucía, Aragón, Asturias, Canarias, Cantabria, Castilla-La Mancha, Castilla y León, Catalunya, Extremadura, Illes Balears, Galicia, La Rioja, Región de Murcia, Navarra y País Vasco.

Guías específicas para cada deporte En el enlace se encuentra las recomendaciones de los distintos deportes en Gran Bretaña. Algo similar deberían de realizarse en nuestro país por el Consejo Nacional de Deportes ¹⁴

REFERENCIAS. -

1. Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en la comunidad en el contexto de COVID-19. 10 de junio de 2020. Centro de Coordinación de Alertas y Emergencias Sanitarias.
2. Real Decreto-ley 21/2020, de 9 de junio, de medidas urgentes de prevención, contención y coordinación para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por el COVID-19.
3. PROTOCOLO BÁSICO DE ACTUACIÓN PARA LA VUELTA A LOS ENTRENAMIENTOS Y EL REINICIO DE LAS COMPETICIONES FEDERADAS Y PROFESIONALES. Fecha 03.05.20. Consejo Superior de Deportes
4. COMUNICADO SOBRE EL USO DE MASCARILLAS EN LA PRÁCTICA DEPORTIVA EN RELACIÓN CON LA INFECCIÓN POR VIRUS SARS-CoV2 CONOCIDO COMO COVID-19. Sociedad Española de Medicina Del Deporte
5. Advice on the use of masks for children in the community in the context of COVID-19. Annex to the Advice on the use of masks in the context of COVID-19. 21 August 2020. Unicef OMS
6. Villani A, Bozzola E, Siani P, Corsello G. The Italian paediatric society recommendations on children and adolescents extra-domestic activities during the SARS COV-2 emergency phase 2. Ital J Pediatr. 2020 May 19;46(1):62. doi: 10.1186/s13052-020-00826-3. PMID: 32429991; PMCID: PMC7235434.
7. Jones NR, Qureshi ZU, Temple RJ, Larwood JPJ, Greenhalgh T, Bourouiba L. Two metres or one: what is the evidence for physical distancing in covid-19? BMJ 2020 Aug 25;370:m3223.
8. COVID-19 Interim Guidance: Return to Sports. Disponible en <https://services.aap.org/en/pages/2019-novel-coronavirus-covid-19-infections/clinical-guidance/covid-19-interim-guidance-return-to-sports/>.
9. Deportes juveniles y el COVID-19: entienda los riesgos. American Academy of Pediatrics, American Medical Society for Sports Medicine, and the National Athletic Trainers' Association (Copyright © 2020). Disponible en <https://www.healthychildren.org/spanish/health-issues/conditions/covid-19/paginas/youth-sports-and-covid-19-understanding-the-risks.aspx>
10. Guidance Return to recreational team sport framework Updated 18 September 2020 disponible en <https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-guidance-on-phased-return-of-sport-and-recreation/return-to-recreational-team-sport-framework>
11. El Comité de Promoción de la Salud de la Asociación Española de Pediatría disponible en <https://www.aeped.es/comite-promocion-salud/recomendaciones>
12. Propuesta de la AEP en relación a la apertura gradual de los centros de educación infanto-juvenil disponible en <https://www.aeped.es/noticias/propuesta-aep-en-relacion-apertura-gradual-los-centros-educacion-infanto-juvenil>
13. <https://www.consejo-colef.es/post/dossier-mascarilla>
14. <https://www.gov.uk/government/publications/coronavirus-covid-19-guidance-on-phased-return-of-sport-and-recreation/return-to-recreational-team-sport-framework>

Autores: Quique Bassat, Juan Ruiz Canela, Concha Bonet, Maria García Onieva, Juan Gil Arrones, Julio Álvarez-Pitti, Luis Rodríguez Molinero, M^a José Mellado.

Documento elaborado por: Comité Ejecutivo de la AEP, Comité de Expertos de Escolares de la AEP y Comité de Promoción de la Salud de la AEP.

Agradecimiento especial por sus aportaciones e ilustraciones: Sociedad Española de Medicina del Deporte y Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos.