

RESUMEN DE CONSEJOS PARA EL INICIO DEL ENTRENAMIENTO CON MASCARILLA

- La orden 920/2020, de 28 de julio, hace obligatorio el uso de mascarilla para realizar actividad física y deporte en la Comunidad de Madrid (salvo alguna excepción).
- El deportista no está acostumbrado al uso de la mascarilla y con ella la respiración resulta un poco más compleja. Esto requiere cierta adaptación.
- Se debe elegir bien la mascarilla. Lo más importante para seleccionar una mascarilla para hacer deporte es que se nos ajuste bien a la cara.
- Debemos fijarnos en la rigidez de la tela: las mascarillas muy blandas y con textura fina, al coger aire con fuerza, se meten en la boca, resultando muy incómodas.
- Buscar una mascarilla deportiva que sea flexible, semirrígida y se adapte bien a nuestra cara. Que sea reutilizable y lavable. Debe tener tejido antibacteriano.
- Debemos fijarnos en el agarre: es preferible elegir mascarillas que se ajusten a la parte de atrás de las orejas en vez de a la cabeza. Resulta más sencillo el manejo en caso de necesidad, como por ejemplo, en la hidratación.
- No se debe en ningún caso utilizar mascarillas con válvula (las anti-solidarias).
- El uso de mascarilla deberá ir siempre asociado al seguimiento estricto de las medidas generales de higiene.
- El uso de mascarilla en el deporte necesita un periodo de adaptación. Al principio nos va a dificultar el entrenamiento. En las primeras sesiones debemos evitar ejercicios de alta intensidad y los cambios de ritmo. El entrenamiento debe ser “muy amable” e ir avanzando la intensidad progresivamente.
- En las primeras sesiones de entrenamientos se deben aumentar los tiempos de descanso. Permitid descansar al deportista cuando lo considere necesario. La adaptación es muy personal.
- No podemos olvidarnos de hacer una buena hidratación. El deportista debe alejarse de las personas un metro y medio, quitarse parcialmente la mascarilla manejándola por el elástico, hacer la reposición que necesite, descansar y volver a la actividad física.
- El uso de correcto de las mascarillas requiere las siguientes medidas:
 - Lavarse las manos antes de ponerla.
 - 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 le tratamiento de limpieza y desinfección que se indique).
 - Quitar la mascarilla desde la parte de atrás, sin tocar la parte frontal.
 - No es recomendable usar la mascarilla más de cuatro horas seguidas.
- ¡Cuidado con la falsa sensación de seguridad! Usar mascarilla podría llevar a una posible menor adherencia a otras medidas preventivas como el distanciamiento físico y la higiene de las manos.