

¿Qué podría suceder si hace ejercicio con tapabocas?

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Algunas personas descubrieron que usar un tapabocas mientras hace ejercicio reduce su consumo de oxígeno y eleva los niveles de CO2
- › Los síntomas de altos niveles de CO2 incluyen dolor de cabeza, mareos, fatiga, poca concentración y náuseas; en China murieron dos estudiantes mientras corrían con un tapabocas
- › Aun no se ha decidido si los tapabocas de tela son efectivos para evitar la propagación de enfermedades infecciosas. Hacer ejercicio con una careta de protección fácil plástica podría ofrecer beneficios sin los riesgos del CO2
- › Si usa un tapabocas, es importante no infectarse: mantenga las manos alejadas de la cara, no toque el exterior de un tapabocas usado y reemplácelo cuando esté húmedo

En el video a continuación, Peggy Hall de The Healthy American ofrece evidencia de que es posible que los tapabocas de tela no sean tan efectivos como todos creen. Desde que inició la pandemia, existen consejos contradictorios sobre si el uso de cubrebocas es una estrategia efectiva de salud pública. Como he escrito, hay pruebas a favor y en contra de los [tapabocas](#).

Existen tres opciones de protección facial. Los primeros son tapabocas quirúrgicos, también llamados tapabocas médicos, y son desechables. Algunos tienen una banda de metal en la parte superior que se puede doblar para ajustar alrededor de la nariz del usuario. Filtran partículas grandes y pueden proteger su cara de gotas y aerosoles.

Una segunda opción es una máscara N95, que es un tipo de respirador. Este tipo es capaz de filtrar partículas pequeñas y grandes. Algunos tienen válvulas en el costado que liberan aire sin filtrarlo, lo que facilita la respiración.

Esto significa que el usuario podría propagar el virus. Los proveedores de atención médica usan las máscaras N95 con más frecuencia y deben pasar una prueba de ajuste para confirmar que la máscara cuenta con el sello adecuado. Estas son desechables.

Debido a que la repentina demanda de máscaras faciales los hizo difíciles de encontrar, las personas se volvieron creativas en el diseño y la producción de tapabocas de tela. Estos se pueden lavar y reutilizar. Sin embargo, la eficacia de estos cubrebocas depende del material utilizado, y algunos expertos creen que los tapabocas de tela no son efectivos.

Los tapabocas de tela reducen el suministro de oxígeno

A medida que se abran los gimnasios, es posible que se pregunte si debe usar un tapabocas mientras hace ejercicio. En 2015, un equipo trató de comparar la eficiencia de los tapabocas de tela con los quirúrgicos desechables, en los trabajadores de atención médica de un hospital. Contrataron a 1 607 trabajadores de salud de tiempo que desempeñaban tareas en unidades de alto riesgo.

Los participantes fueron asignados al azar para usar tapabocas médicos o de tela. Los investigadores que realizaron el primer ensayo de control aleatorio con tapabocas de tela advirtieron sobre su uso a los trabajadores de la salud y dijeron: "La retención de humedad, reutilización de tapabocas de tela y la filtración deficiente podría aumentar el riesgo de infección".

En marzo de 2020, el equipo publicó una respuesta a su investigación sobre la pandemia de COVID-19. Escribieron que, en el estudio original, encontraron que los trabajadores de la salud que usaban tapabocas de tela tenían una tasa más alta de infección. Sin embargo, la barrera física podría ofrecer protección, aunque menos que

un tapabocas médico. Concluyeron: "Por último, usar un tapabocas no es suficiente para proteger a los trabajadores de la salud contra el COVID-19 ..."

Como Hall demostró en el vídeo, las personas que usan un tapabocas también respiran niveles de oxígeno por debajo de lo que OSHA define como seguro: "Atmósfera deficiente en oxígeno significa una atmósfera con un contenido de oxígeno por debajo del 19.5 % en volumen".

Reducir su consumo de oxígeno aumenta sus **niveles de CO2**. Para la mayoría de las personas, los signos de incomodidad ocurrirán muy rápido. Su cuerpo requiere un equilibrio saludable de CO2 y oxígeno para tener una salud óptima. Cuando una persona respira más de lo necesario, reduce sus niveles de CO2. Una medida de salud física es su tolerancia al CO2.

El Dr. Konstantin Buteyko ideó un método para determinar su nivel de CO2 al utilizar una prueba simple que puede hacer en casa. El resultado de la prueba se denomina "pausa de control" y escribe, "la mayoría de las personas contemporáneas tienen una pausa de control dentro de 20-40 segundos", pero las personas sanas deben tener una pausa de control de 40 a 60 segundos.

Los gimnasios hacen todo lo posible para reducir la infección

Esto podría explicar, por qué algunas personas tienen más dificultades para usar un tapabocas mientras que otras no. Los profesionales médicos usan tapabocas durante horas durante la cirugía o cuando atienden a personas con deficiencias inmunológicas. Pero, usar un tapabocas mientras está de pie o caminando es muy diferente que usar un cubrebocas mientras aumentan las necesidades de oxígeno de su cuerpo.

Cubrir el rostro es solo una de las precauciones que los centros de ejercicio consideran en los Estados Unidos, muchas personas también realizan controles de temperatura cuando entran los participantes y ofrecen clases más pequeñas, estaciones de desinfección y separan sus máquinas. Estas precauciones tienen como objetivo reducir la exposición potencial en un área confinada.

La mayoría de los gimnasios dejan a opción el uso del cubrebocas. Sin embargo, los que están acostumbrados a usar cubrebocas quirúrgicos en el trabajo, han tenido problemas para hacer ejercicio con tapabocas de tela. En una conversación con una reportera de USA Today, la farmacéutica Victoria Williams describió su experiencia en Orangetheory Fitness:

"Me costó hacer ejercicio con un tapabocas casero. Respiraba por la nariz y al exhalar por la boca, empujaba el tapabocas hacia afuera de mi cara".

Rachelle Reed es la directora de la organización Global Fitness. Ella cree que al alentar a los deportistas a "escuchar sus cuerpos y rastrear sus datos fisiológicos para ajustar los niveles de intensidad", encontraron un equilibrio entre la seguridad y el estado físico.

USA Today informa que el 7 de mayo que abrió Orangetheory Fitness en Knoxville, exigía que todos usaran cubrebocas. Para el 25 de mayo, el gimnasio mejoró las reglas, de modo que solo las personas que asistían a ciertas clases debían usarlos. Para el 1 de junio de 2020, los tapabocas se convirtieron en algo opcional en todo el estudio.

Es peligroso hacer ejercicio sin el oxígeno adecuado

Algunas personas han sufrido consecuencias peligrosas e incluso letales al usar un tapabocas mientras hacen ejercicio. Cuando los niveles de dióxido de carbono aumentan demasiado, en un principio presentar síntomas como dolores de cabeza, fatiga, falta de concentración, náuseas y dificultades para respirar.

Cuando se esfuerza más, comienzan cosas peores. Un hombre de 26 años de Wuhan, China, fue hospitalizado por presentar dolor en el pecho después de completar su carrera de 6k mientras usaba un tapabocas. Aunque informó que tenía dificultades para respirar, se esforzó por terminar.

Después de llegar a casa y tener dolor en el pecho, lo llevaron al hospital. Los médicos diagnosticaron un **colapso pulmonar** que había empeorado a un 90 %. El médico del hospital, el Dr. Chen Baojun, sugirió que el físico del hombre lo hacía más susceptible, ya que era "un hombre muy alto y bastante delgado". The Mirror informó:

"... Al haberse cubierto la cara causó el aumento repentino de la presión sobre el pulmón del Sr. Zhang debido a la intensa carrera".

Después se publicó la noticia de que varios estudiantes en China murieron en clases de educación física mientras usaban cubrebocas y más de una institución educativa reconsidera sus políticas. A finales de abril, dos estudiantes colapsaron y murieron en una semana. Ambos tenían 14 años y participaban en un examen físico.

Durante los meses pico del COVID-19, los niños en China estudiaban en línea y estaban en casa. Los resultados de una encuesta reciente indican que más del 70 % informó que subió de peso durante ese tiempo.

En respuesta, una secundaria de China comenzó a requerir 100 minutos de carrera diaria para que los estudiantes volvieran a estar en forma. Los estudiantes de secundaria normalmente realizan un examen nacional de aptitud física, pero estos han sido suspendidos en algunas áreas.

Hacer ejercicio con una careta de protección facial podría ser más efectivo

Cuando sus prioridades son reducir la exposición a enfermedades infecciosas y mantener una oxigenación óptima, y tiene que usar algo en la cara como una careta de protección tiene claras las ventajas sobre los tapabocas de tela al momento de hacer ejercicio. Las caretas de protección facial son cubiertas de plástico que cubren toda la cara y protegen los ojos, nariz y boca de las gotas.

Hay una abertura en la parte inferior, lo que significa que aún se pueden inhalar virus en el aire; esto es similar a lo que sucede con la tela y los cubrebocas quirúrgicos que no tienen un sello. Las máscaras faciales se pueden limpiar con agua y jabón o desinfectantes y se pueden usar una y otra vez. Debido a que son de plástico, no se degradan.

En los días calurosos y durante el ejercicio, también son mucho más cómodos de usar y permiten la respiración libre. Lo más importante de las caretas de protección es que protegen sus **ojos**, que es otra entrada para el virus SARS-CoV-2 que los tapabocas no protegen.

Cuando se estudiaron las caretas de protección facial durante la transmisión de la influenza, protegieron a las personas de inhalar el 96 % de las gotas producidas por una persona infectada. Este nivel de protección se ofrecía incluso cuando las personas estaban separadas por 18 pulgadas. Por lo tanto, durante el ejercicio, cuando mantener la oxigenación es lo más importante, careta de protección facial podría ser su mejor opción.

Si usa un tapabocas, siga estas pautas

Hay evidencia a favor y en contra de usar tapabocas para detener la propagación de enfermedades infecciosas. Sin embargo, es más seguro usar una careta de protección facial cuando hace ejercicio para poder satisfacer la creciente demanda de oxígeno de su cuerpo. Si usa un tapabocas, considere estos consejos de la Organización Mundial de la Salud:

- Antes de ponerse un tapabocas, **lávese las manos con agua y jabón**.
- Cubra su boca y nariz con el tapabocas y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y el tapabocas.
- Evite tocar el tapabocas mientras la usa; si es necesario, trate de lavarse las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol o agua y jabón antes de hacerlo.
- Reemplace el tapabocas con uno nuevo cuando esté húmedo. No reutilice los cubrebocas de un solo uso.
- Para quitarse el tapabocas: quíteselo por los costados (no toque el frente); deséchelo inmediatamente en un contenedor cerrado; y lávese las manos con un desinfectante para manos a base de alcohol o agua con jabón.

Fuentes y Referencias

- [Mayo Clinic](#)
- [Occupational Safety and Health Administration, COVID-19 FAQs](#)
- [BMJ Open, 2015;5:e006577](#)
- [BMJ Open, March 30, 2020](#)
- [Occupational Safety and Health Administration](#)
- [The Columbus Telegram, February 27, 2013](#)
- [Buteyko Practical Elements](#)
- [USA Today, June 10, 2020](#)
- [Wisconsin Department of Health Services](#)
- [Times of India, May 21, 2020](#)
- [Mirror, May 13, 2020](#)
- [Sixth Tone, May 8, 2020](#)
- [NY Daily News, May 7, 2020](#)
- [XinhuaNet April 19, 2020](#)
- [The National Post, June 11, 2020](#)
- [Journal of Occupational and Environmental Hygiene, 2014;11\(8\):509](#)
- [World Health Organization](#)