

¿usar o no mascarilla durante ejercicio?



un reciente metaanálisis (26 ABRIL 2021*)

incluyó 22 estudios y mas de 1500 participantes

Se demostró :

1. El uso de la mascarilla no disminuye el desempeño deportivo. El gasto cardiaco, la presión arterial y el volumen tidal no se afectan.
2. Existe una ligera reducción de la Saturación de oxígeno y mínima retención de bióxido de carbono con mascarillas N95, sin embargo esta última esta dentro de parámetros fisiológicos
3. la percepción de esfuerzo aumenta ligeramente con los N95
- 4.- Existe suficiente evidencia para recomendar el uso **SEGURO** de cubrebocas durante el ejercicio



Referencia : The Impact of Face Masks on Performance and Physiological Outcomes during Exercise: A Systematic Review and Meta-analysis. Shaw K, Zello GA, Butcher S, Ko J, Bertrand L, Chilibeck PD. Appl Physiol Nutr Metab. 2021 Apr 26. doi: 10.1139/apnm-2021-0143. Online ahead of print



RAFA - PANA

RED DE ACTIVIDAD FÍSICA DE LAS AMÉRICAS
PHYSICAL ACTIVITY NETWORK OF THE AMERICAS

AUTOR: DR MACISTE H MACIAS UNIVERSIDAD DE GUANAJUATO Y MIMEMBRO DEL COMITE DE INVESTIGACION DE LA RED DE ACTIVIDAD FISICA DE LAS AMERICAS