

# Recomendaciones de uso de barbijos caseros y distanciamiento social durante el ejercicio físico en etapa COVID-19



Las siguientes son recomendaciones de la Sociedad de Cardiología de Entre Ríos respecto al uso de barbijos caseros o tapaboca y el distanciamiento social durante el ejercicio físico.

Debido al poco material científico, las mismas son sugerencias médicas basadas en la experiencia de expertos locales y nacionales. Se da la cita bibliográfica del único trabajo científico disponible hasta la fecha que evaluó la dispersión de gotas de Flügge durante el ejercicio de modo experimental.

## Barbijos Caseros o Tapaboca

Se recomiendan barbijos caseros o tapaboca de tres capas. Los materiales a considerar en la fabricación son el polipropileno, el algodón y el poliéster. La celulosa y la seda como últimas alternativas.

Evitar usar bufandas o pañuelos en lugar de barbijo casero.

No utilizar barbijos quirúrgicos ni FFP2/N95 para entrenar porque está demostrado que disminuye la capacidad de ejercicio cardiopulmonar y la ventilación.

## Modo de Uso

Lávese las manos antes de colocarse el barbijo casero o tapaboca.

Debe cubrir la nariz, la boca y asegúrelo debajo del mentón.

Intente ajustarlo bien a los lados de su cara.

Asegúrese de poder respirar fácilmente. Los expertos recomiendan probar el barbijo casero 15 minutos antes de salir a ejercitarse, evaluar tolerancia y fijación.

Cuando el barbijo esté húmedo, sustitúyalo por otro seco y limpio.

Luego del uso del mismo lavar o descartar correctamente.

## Recomendaciones de uso de barbijos caseros durante el ejercicio físico

-Se recomienda el uso de barbijos caseros o tapaboca durante el ejercicio físico de baja intensidad (caminar despacio), y moderada (caminar ligero o paseo en bicicleta) en lugares con aglomeración de personas.

-Se recomienda no usar barbijos caseros o tapaboca durante el ejercicio físico de alta exigencia (correr, entrenamiento funcional, ciclismo de competición) ya que podría disminuir el rendimiento físico, provocar sensación de ahogo y mareos aunque no hay evidencia de complicaciones mayores como neumotórax, síncope y muerte súbita. No deben realizarse estas actividades donde haya aglomeración de personas y lugares cerrados. Respetar la distancia recomendada.

-No se recomienda la realización de deportes grupales ya que no se respetaría el distanciamiento entre personas y de realizarse esta actividad se deberá usar el barbijo casero o tapaboca.

## **Distanciamiento social durante el ejercicio físico**

Basado en el trabajo de Blocken B. et al, se sugiere mantener el distanciamiento entre personas de la siguiente manera, especialmente si no se usa barbijo:

-Distancia mayor a 1,5 metros en personas que caminan lado a lado.

-Evitar posicionarse detrás de otra persona, es preferible ubicarse en diagonal a la persona que esta adelante.

-En una caminata rápida se debe mantener una distancia de al menos 5 metros con la persona que está adelante, 10 metros en el running y 20 metros en el ciclismo.

-Se hace énfasis en el cumplimiento de estos consejos en los lugares donde hay circulación comunitaria del SARS-Cov-2.

## **Autores:**

Miembros de la SCER

- Dr. Gorelik Carlos Noé (Urdinarrain) (Vice-Presidente)
- Dra. Salcedo Natalia Noemí (Paraná) (Pro-Secretaria)
- Dr. Almada Juan José (Paraná) (Pro-Tesorero)
- Dra. Cuadra Carla (Paraná) (Ex Presidente)

Colaboradora:

- Dra. Yamina V. Urrutia (Paraná) (Presidente SCER)

## **Expertos que colaboraron con este material:**

-*Dr. Asenjo Alberto* (La Plata). Ex presidente del Comité de Cardiología del Ejercicio - FAC. Coordinador de Ergometría y Rehabilitación cardiovascular del Hospital El Cruce, Florencio Varela.

-*Dr. Gomez Monroy Alejandro* (La Plata). Ex presidente del Comité de Cardiología del Ejercicio- FAC. Director del Centro de RHCV Cardioactivo Salud de La Plata. Receptor del International Service Award of American College of Cardiology.

- *Dr. Lódolo Néstor* (Paraná). Cardiólogo. Director de RHCV del Instituto del Deporte. Ex Presidente del Comité de Cardiología del Ejercicio- FAC- Ex Presidente de la Sociedad de Cardiología de Entre Ríos.

-*Dr. Filippini Fernando* (Rosario). Socio Honorario de SCER- Ex Presidente de SAHA- Doctor en Medicina.

-*Dr. Piskorz Daniel* (Rosario). Ex Presidente de FAC- Ex Presidente de SAHA. Editor Asociado Revista FAC. Director del Centro de Investigaciones Cardiovasculares del Sanatorio Británico de Rosario.

-*Dr. Wolff Sebastián* (Mendoza). Médico Cardiólogo, especialista en imagen cardíaca. Magister en ecocardiografía. Fellow SISAC. Director Médico del Instituto de Medicina del Deporte Wolff. Miembro del Comité de Cardiología del Ejercicio, FAC.

-*San Dámaso Esteban* (Rosario). Presidente del Comité de Cardiología del Ejercicio- FAC.

-*Dr. Amarilla Guillermo Alejandro*. (Corrientes). Jefe del Departamento de Prevención Cardiovascular del Instituto de Cardiología de Corrientes. Ex Presidente del Comité de Cardiología del Ejercicio- FAC.

-*Dr. González Roque* (Tucumán). Ex presidente del Comité de Cardiología del Ejercicio- FAC. Cardiólogo, Deportólogo.

-*Dr. Garbarino Roberto* (Paraná). Cardiólogo. Rehabilitación Cardíaca.

-*Dr. Staffieri Gustavo* (Rosario). Miembro de SAHA. Ex miembro Sociedad de Cardiología de Rosario.

REFERENCIA:

[http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20 White Paper.pdf](http://www.urbanphysics.net/Social%20Distancing%20v20%20White%20Paper.pdf)

Towards aerodynamically equivalent COVID 19 1.5 m social distancing for walking and running. Blocken B. et al.

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/>

Effects of surgical and FFP2/N95 face masks on cardiopulmonary exercise capacity

Sven Fiksenzer, T. Uhe, D. Lavall, U. Rudolph, R. Falz, M. Busse, P. Hepp, U. Laufs

Clin Res Cardiol. 2020 Jul 6 : 1–9. doi: 10.1007/s00392-020-01704

<https://apps.who.int/iris/handle/10665/331693>

Advice on the use of masks in the context of COVID-19: Interim guidance, 6 April 2020