

IMPACTO FISIOLÓGICO Y PSICOLÓGICO DEL USO DE LA MASCARILLA DURANTE LA ERA COVID-19



VS.



1. LA TRANSMISIÓN SIN CONTACTO DEL SARS-COV-2 PODRÍA REDUCIRSE DEL ~67 % (SIN MASCARILLA) AL ~17 % CON EL USO DE MASCARILLAS QUIRÚRGICAS.
 2. LA TRANSMISIÓN ↓ CON EL DISTANCIAMIENTO + USO MASCARILLA.
 3. EN EJERCICIO FÍSICO DE BAJA INTENSIDAD, EL USO DE MASCARILLA NO PERTURBA LA FRECUENCIA RESPIRATORIA, VOLUMEN TIDAL Y VENTILACIÓN TOTAL*.
 4. LA ↓ EN LA SATURACIÓN DE OXÍGENO ARTERIAL (SO_2 %) Y EL ↑ DE LA FRECUENCIA CARDÍACA, REPORTADA EN TAREAS DE BAJA INTENSIDAD, SE ENCUENTRA DENTRO DE LOS RANGOS ESTABLECIDOS COMO SALUDABLES (90-98 % Y 60 - 100 LATIDOS · MIN⁻¹, RESPECTIVAMENTE).
 5. AUMENTO DE LOS NIVELES DE CO_2 SANGUÍNEO TRAS 12 HORAS DE TAREAS DE BAJA INTENSIDAD, AUNQUE LA HIPERCAPNIA NO SE HA REPORTADO EN VALORES NOCIVOS (<45 mmHg).
 6. DOLORS DE CABEZA ENTRE TRABAJADORES QUE USAN MASCARILLA. SE DESARROLLARON EN AQUELLOS QUE LAS USABAN MÁS DE 4 HORAS Y TENÍAN PREDISPOSICIÓN A ESTOS. PUEDEN SER CAUSADOS POR LA NO INGESTA DE LÍQUIDO DURANTE EL USO DE MASCARILLA (DESHIDRATACIÓN).
- *VT = (VOLUMEN TIDAL x FRECUENCIA RESPIRATORIA).

1. MAYOR FUERZA RESPIRATORIA REQUERIDA PARA QUE EL AIRE PASE A TRAVÉS DE LA MASCARILLA, ALGO QUE EN HUMANOS PODRÍA SUPONER UN ↑ EN EL USO DE LA MUSCULATURA RESPIRATORIA (3 % ↑ EN LA FRECUENCIA DE INHALACIÓN Y EXHALACIÓN, REPORTADA POR ROBERGE ET AL., 2010).
2. SE HA OBSERVADO UN ↑ LOS NIVELES SANGUÍNEOS DE CO_2 , FRECUENCIA CARDÍACA Y UNA ↓ EN SO_2 %, SIN EMBARGO, ESA PERTURBACIÓN NO SE CONSIDERA PELIGROSA PARA LA SALUD.
3. EL USO PROLONGADO DE MASCARILLA (≥12 HORAS), SE HA ASOCIADO A DOLORS DE CABEZA, ATURDIMIENTO Y UN ↑ DE LA PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO (RPE) Y DE LA CAPACIDAD RESPIRATORIA.
4. LAS CINTAS + SU AJUSTE PUEDE PROVOCAR DOLAR EN LAS OREJAS.
5. LA IRRITACIÓN DE LA PIEL, ACONTECE EN PORCENTAJES ÍNFIMOS.
6. HAY ESCASEZ DE ESTUDIOS CIENTÍFICOS, SOBRE EL USO DE MASCARILLA EN EJERCICIOS DE ALTA INTENSIDAD, POR TANTO, SE DEBERÍA USAR EN SESIONES DE BAJA INTENSIDAD, PERO NO EN SESIONES DE ALTA DEMANDA FISIOLÓGICA.
7. VALE LA PENA EJERCITARSE (ENTRENAR) CON MASCARILLA O HACERLO SOLO.
7. PERTURBA LAS NECESIDADES PSICOLÓGICAS HUMANAS DE AUTONOMÍA, RELACIÓN Y COMPETENCIA.

