

Todo sobre el uso de mascarillas durante la pandemia de COVID-19

Eileen Senn, MS

Traducido por Rita Guerra, Maestría en educación

Septiembre 24, 2020

Descargo de responsabilidad: no confíe solo en esta hoja informativa para tomar decisiones sobre el uso de una mascarilla para protegerse contra Covid-19.

¿Por qué usar una mascarilla?

El coronavirus es extremadamente contagioso y causa COVID-19. Las complicaciones graves incluyen daño a los pulmones, hígado y corazón; pérdida permanente del gusto y el olfato; problemas mentales y neurológicos; coágulos de sangre, derrames cerebrales y muerte. Mientras el mundo espera las vacunas, debemos proteger a los demás y, a su vez, estar protegidos, en el hogar, el trabajo y en nuestras comunidades.

Al menos el 40 por ciento de las personas con el virus son bastante contagiosas sin mostrar síntomas de COVID-19. El virus se propaga por el aire cuando cualquiera que lo tenga simplemente habla o respira, liberando pequeñas partículas que flotan libremente con el virus, llamadas "aerosoles" por algunos, que permanecen durante horas. Al toser o estornudar, se liberan gotas más grandes en el aire. El virus puede ingresar al cuerpo de una nueva persona cuando estas partículas o gotitas se inhalan o aterrizan en los ojos o la nariz.

Al usar una máscara, podemos evitar que algunas partículas y gotitas lleguen al aire. Si tenemos el virus y no lo sabemos, eso reduce el riesgo de transmitirlo a otras personas.

Existe alguna evidencia de que las máscaras de tela también protegen al usuario de infecciones, aunque esto es menos cierto.

Para ser claros: las máscaras no sustituyen a medidas como buena ventilación, distanciamiento físico, barreras, quedarse en casa cuando está enfermo, pruebas rápidas, rastreo de contactos y lavarse las manos. Pero las mascarillas son útiles cuando se combinan con estas otras intervenciones.

Las mascarillas faciales no son tan buenas como los respiradores. No son equipos de protección personal (EPP). Los respiradores, como los N95, tienen un sello facial hermético cuando se usan correctamente y una filtración excelente. Hay escasez de N95 y el suministro a trabajadores sanitarios y otros trabajadores con riesgo de exposición alta debería ser la prioridad. Usarlos es difícil y requiere entrenamiento.

Todo se reduce a tomar precauciones frente a la incertidumbre y ser un buen miembro de la comunidad modelando medidas de protección. El uso de mascarillas en público tiene la mayor probabilidad de detener la propagación del virus cuando muchas personas lo hacen.

¿Dónde se debe usar?

Se debe usar una máscara en interiores o en un automóvil u otro vehículo si está a menos de 6 pies de alguien durante más de unos minutos. Si otras personas en el interior no usan máscaras, usted corre riesgo y debe abandonar el espacio. Esto no se aplica a las personas con las que vive si han podido evitar el virus.

El riesgo depende del tiempo de exposición más la dosis del virus. Incluso unos minutos en un espacio interior con poca ventilación pueden ser demasiado riesgosos. La mala ventilación en el interior significa que el aire no se mueve ni se mezcla mucho, y hay poco o ningún aire exterior limpio proveniente de las ventanas o un sistema mecánico. Si están presentes, las partículas de virus se acumulan rápidamente en este tipo de espacios.

Si las personas se mantienen a una distancia de 8 a 10 pies al aire libre, el riesgo es muy bajo y, por lo general, no se necesitarían máscaras.

¿Cuál?

Para que funcione, una máscara debe ajustarse cómodamente a la cara. Debe cubrir completamente la nariz y la boca y extenderse debajo del mentón como un ancla. También debe tener un cable que apriete la nariz para ayudar a reducir las fugas.

El ajuste realmente importa. Incluso una brecha del uno por ciento en el ajuste de la máscara reduce su eficiencia de filtrado en al menos un 60 por ciento. Para ver si hay fugas en los bordes de la máscara, exhale con fuerza y observe si su cabello o un pequeño trozo de tejido que cuelga libremente cerca de la oreja, los ojos o el cuello vibra. Si es así, hay una fuga.

El vello facial también puede provocar fugas. Para evitar esto, la piel debe estar bien afeitada donde los bordes de la máscara entran en contacto con la piel. El vello facial que quepa completamente dentro de la mascarilla está bien.



Los materiales también importan. La captura de partículas y gotitas mejora con múltiples capas y combinaciones específicas de diferentes tejidos. Es probable que esto se deba al efecto combinado de la filtración mecánica y electrostática. El algodón es mejor en densidades de tejido más altas.

Para elegir una mascarilla o material para una, sosténgala contra la luz. Vea cuánta luz atraviesa; cuanto menos mejor. La filtración mejora mediante el uso de una capa de fibras

sintéticas ultra finas con huecos difíciles de penetrar con carga electrostática (pañó fundido). Tenga en cuenta que la inserción de un filtro adicional en una mascarilla puede dificultar la respiración.

Las revisiones en línea pueden ayudarlo a elegir qué funcionará mejor para usted. En última instancia, debe intentar usar una máscara y ver si es cómoda, lo que aumentará la probabilidad de que realmente la use.

Qué más importa?

Las mascarillas son bastante seguras y solo tienen efectos secundarios menores y poco comunes, como irritación de la piel y malestar general. Sin embargo, algunas personas no deben usar mascarillas, como aquellas con sistemas respiratorios gravemente comprometidos y aquellas que no pueden quitarse o ajustarse su propia mascarilla, incluidos los niños menores de 2 años.

Un riesgo importante de usar una máscara es que puede dar una falsa sensación de seguridad, lo que lleva a comportamientos de riesgo y al desconocimiento de otras medidas de protección. Así que continúe utilizando una combinación de medidas de protección, incluido el distanciamiento físico.

Usar una mascarilla debajo de la nariz lo hace inútil. Al subir y bajar una máscara para que sea más fácil hablar o respirar, se corre el riesgo de contraer virus en las manos y la cara. "Almacenarlo" en el mentón hace que sea probable que se inhale cualquier virus de la máscara.

Evite las máscaras con válvulas de exhalación o ventilaciones; permiten que el aire exhalado salga a través de la válvula, frustrando el propósito de proteger a los demás. Si eso es todo lo que tiene, coloque cinta no porosa sobre la válvula para bloquearla. Se han planteado dudas sobre la eficacia de las polainas para el cuello de una sola capa, las bandanas y las máscaras de punto, por lo que es más seguro evitarlas.

¿Cómo se debe poner y ajustar?

Para evitar contaminar la mascarilla, lávese las manos con agua y jabón o use un desinfectante para manos.

*Tome la máscara por los lazos o ligas y colóquelos alrededor de cada oreja. Coloque la parte superior sobre su nariz, luego coloque la parte inferior sobre su boca y barbilla. Si la máscara tiene un control deslizante en cada orejera, ajústelos para que se adapten bien. Si tiene ataduras, vuelva a atarlas según sea necesario.

Moldee el puente de la nariz a la forma de la cara con ambos



dedos índices. Comience en la parte superior y empuje hacia adentro a medida que se mueve hacia abajo. Debe encajar perfectamente.

¿Cómo se debe quitar una mascarilla?

Extiéndala mano detrás de las orejas y quite las ligas para levantar la máscara de su rostro, tirando de ella hacia afuera. Evite tocarse la cara o el interior de la máscara.

Coloque la mascarilla en un recipiente de almacenamiento transpirable, por ejemplo, una bolsa de almuerzo de papel marrón, para que se seque. Un recipiente hermético no dejará que la mascarilla se seque. Lávese las manos con agua y jabón o use un desinfectante para manos en caso de que se haya contagiado del virus al quitarse la máscara.

Qué tipo de atención necesitan?

El interior de la máscara debe estar libre de coronavirus. Dado que el virus "vive" en las superficies durante sólo 3 días, guarde las mascarillas durante tres días en un recipiente respirable antes de volver a usarlas. La luz ultravioleta, del sol, también puede desactivar el virus. Minimice la contaminación cruzada asegurándose de que las máscaras no se toquen entre sí y no se compartan.

Si es posible, tenga tres o cuatro máscaras y rote entre ellas todos los días.

Después de unas ocho horas de uso, deseche las mascarillas desechables o lave las lavables. Use detergente sin perfume y el agua más caliente posible, dados los materiales. Secar en una secadora caliente o al sol también puede ayudar.

Para más información

A medida que continúa la pandemia, aprendemos más sobre el virus, sus efectos, cómo se transmite y la utilidad de las máscaras faciales para combatirlo. Estos recursos fueron algunos de los mejores disponibles cuando se preparó esta hoja informativa.

Uso de mascarillas para ayudar a desacelerar la propagación del COVID-19, Centros de Control y Prevención de Enfermedades, <https://espanol.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

Como utiliza una mascarilla higiénica de tela de forma segura, Organización Mundial de la Salud, <https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

A User's Guide to Masks: What's Best at Protecting Other (And Yourself), Maria Goday, 7/1/20, www.npr.org/sections/goatsandsoda/2020/07/01/880621610/a-users-guide-to-masks-what-s-best-at-protecting-others-and-yourself

All About Masks and Coronavirus, University of Maryland Medical System
www.umms.org/coronavirus/what-to-know/masks

Use of Masks to Slow the Spread of Covid-19, Centers for Disease Control and Prevention
www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html

Covid-19, Personal Readiness and Response, Center for Infectious Disease Research and Policy (CIDRAP)
www.cidrap.umn.edu/covid-19/preparedness-and-response/personal

Technical references

Making sense of the research on COVID-19 and masks. Abbott BW. Et al., Brigham Young University, 7/19/20. <https://pws.byu.edu/covid-19-and-masks>
<https://brightspotcdn.byu.edu/7b/e7/75df64714f30a59c1ba7766a1c00/byu-covid-masks-abbott.pdf>.

Osterholm Update: COVID-19, Special Episode: Masks and Science, Michael T. Osterholm, PhD, MPH, Director, Center for Infectious Disease Research and Policy (CIDRAP), 6/3/20 Podcast, www.cidrap.umn.edu/covid-19/podcasts-webinars/special-ep-masks
Transcript
www.cidrap.umn.edu/sites/default/files/public/downloads/special_episode_masks_6.2.20_0.pdf

Aerosol Filtration Efficiency of Common Fabrics Used in Respiratory Cloth Masks, Abhiteja Konda et al., 4/24/20, ACS Nano 2020, 6639-6347.
<https://pubs.acs.org/doi/10.1021/acsnano.0c03252>
<https://pubs.acs.org/doi/10.1021/acsnano.0c04676>, corrections

Masking During the COVID-19 Pandemic, J. O’Keeffe, National Collaborating Center for Environmental Health, Vancouver, BC, 4/16/20
https://ncceh.ca/sites/default/files/Masking%20during%20the%20pandemic_NCCEH%20April%202020.pdf