

Esto es lo que debes saber sobre las mascarillas ^[1]

Enviado el 9 junio 2020 - 10:06pm

Este artículo es reproducido por CienciaPR con permiso de la fuente original.

Calificación:



No

Contribución de CienciaPR:

El Nuevo Día ^[2]

Fuente Original:

Shakira Vargas Rodríguez

Por:



pixabay

Desde el comienzo, cuando fuimos arrojados por la pandemia, las mascarillas han sido objeto de controversias en cuanto a la efectividad de su uso y a la escasez de suministro de este **equipo de protección personal** (PPE, por sus siglas en inglés).

Ante la reapertura escalonada de la economía puertorriqueña en medio de la pandemia, la directriz del gobierno ha sido que este equipo tendrá que ser utilizado en los espacios públicos y laborales, como parte de las medidas para evitar el contagio del virus **SARS-CoV-2**, causante de la enfermedad **COVID-19**,^[3] que se propaga a través de la saliva o mucosidades que eliminamos al hablar, estornudar o toser.

Aunque en un inicio la **Organización Mundial de la Salud** ^[4](OMS) advirtió al público que no usara mascarillas al salir a la calle, y que se limitara su uso solo si estabas tosiendo o estornudando, o al cuidado de una persona contagiada por el COVID-19, la instrucción tomó otro giro.

Más adelante, los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades** ^[5] (**CDC, por sus siglas en inglés**) pronunció unas guías sobre el uso de mascarillas en lugares públicos, en donde en ocasiones resulta complicado mantener un distanciamiento físico de seis pies. Esta decisión se tomó en base a los hallazgos de que algunas personas pueden portar y esparcir el coronavirus aun sin presentar síntomas de la enfermedad.

Asimismo, se ha dejado establecido que la idea de usar mascarillas no es para protegerse a sí mismo, sino para proteger a los demás en caso de que seas uno de esos portadores asintomáticos.

Mascarillas recomendadas

Aunque la OMS ha recomendado, por sobre todas las demás, las mascarillas de respiración con filtro N-95, los inventarios de estas son catalogados como suministros críticos que se deben continuar reservando para los trabajadores de la salud y otros miembros del personal médico de respuesta a emergencias, quienes son los que se encuentran más expuestos, como lo recomienda la guía actual de los CDC.

La mascarilla N-95 es un tipo de mascarilla filtradora de partículas que cumple con el estándar N-95 del **Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional de los Estados Unidos** ^[6] (**NIOSH, por sus siglas en inglés**). La designación N significa que no filtra aceites, y el número 95, que filtra hasta el 95% de las partículas aéreas. Es un ejemplo de respirador de filtro mecánico, que proporciona protección contra partículas, pero no ante gases o vapores. La N-95 incluye cintas elásticas para ajustarse a la cara, además de un clip metálico para ajustarse a la forma de la nariz.

Las mascarillas KN-95 son equivalentes a la N-95, según la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos ^[7] (FDA, por sus siglas en inglés). No obstante, la diferencia radica en la certificación. La N-95 responde a la normativa estadounidense de los CDC, mientras que la KN-95 responde a la normativa china. En principio, ambas son idénticas, solo que de este lado del mundo se tiene mayor acceso a información sobre la certificación norteamericana.

A pesar de que la FDA había autorizado el uso de estas mascarillas fabricadas en China, ante la escasez de equipamiento de protección personal durante la emergencia, se revocó la decisión luego de que pruebas realizadas por el NIOSH mostraran que muchas de las mascarillas provenientes de China no cumplían con los estándares de filtración.

Mascarillas desechables y de tela

Cabe destacar que lo que se le requiere a la ciudadanía no son mascarillas quirúrgicas ni mascarillas de respiración N-95; estas pueden ser de tela, hechas en casa y/o desechables para ser usadas en lugares públicos.

De igual forma, recuerda que las mascarillas no sustituyen el distanciamiento social de 6 pies ni el resto de las instrucciones de buena higiene —como lo es el lavado frecuente de manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica— sino que fortalece las medidas preventivas que buscan desacelerar los contagios. Estas también te ayudan a evitar que involuntariamente te

toques la boca y la nariz, lugares por donde entra el virus.

Uso adecuado

Al necesitar llevar puesta una mascarilla es importante aprender a usarla y eliminarla correctamente. Estas bloquean la entrada de grandes partículas a tu boca y mientras mejor se ajuste, mayor es su efectividad.

- **Antes de ponértela**, lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- **Al colocarla**, no debes tocarle la parte de adentro ni la del frente. Agárrala preferiblemente por las ligullas o *straps*.
- **Cúbrete la boca y la nariz** con la mascarilla y asegúrate de que no haya espacios entre tu cara y la mascarilla.
- **Evita tocarla mientras la usas**; si lo haces, lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- **Cámbiate de mascarilla** tan pronto como esté húmeda y lo recomendable es no reutilizar las mascarillas de un solo uso.
- **Para quitártela**, agarra las ligullas y quítatela por detrás. Échala inmediatamente en un recipiente cerrado o deséchala, según sea el caso. Evita tocarte los ojos, la nariz y la boca, y lávate las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- **Si estás fuera de casa y necesitas removerla**, de esta ser suficientemente flexible, dóblala o encapsula la parte interior de la mascarilla. Llévala de inmediato hacia la superficie de una mesa, pero antes coloca un papel toalla. Una vez termines ya sea de comer, cepillarte los dientes o realizar cualquier actividad, colócatela nuevamente.
- **Si vas a estar por un tiempo prolongado sin la mascarilla**, ponla en una bolsa de papel y una vez la coloques dentro, dobla la bolsa hasta cerrarla.
- **Si vas a reusar la mascarilla desechable** —aunque parezca contradictori— podrás hacerlo cuatro días después. Pero mientras, debes haberla echado en la bolsa de papel, cerrarla y colocarla en un lugar donde nadie le esté hablando encima ni se contamine. Recuerda, no debes reusarla al día siguiente.
- **Ya sea una de tela, plástico o de cualquier otro material**, es indispensable utilizar algún método para desinfectarla y extender su vida útil.
- **Al salir fuera del hogar**, no es recomendable que de regreso se remueva la mascarilla al llegar a tu auto y la dejes enganchada en el espejo retrovisor o expuesta.
- **Si puedes mantenerte con la mascarilla** puesta hasta llegar a la casa es lo ideal, aunque no resulte cómodo. En el caso de que sea demasiado el esfuerzo o, incluso, no puedas respirar

bien, comienza a implementar el uso de la bolsa de papel. Al llegar al vehículo, te remueves la mascarilla desechable o reusable, la pones en la bolsa, y la doblas para cerrarla. Luego, ubícala en un lugar donde no sea accesible a los niños.

- **Si la mascarilla es de tela**, al llegar a la casa, preferiblemente ponla de inmediato con agua y jabón o échala a la lavadora. De no ser así, lávala rutinariamente. Según los materiales usados para la confección de la mascarilla, se aconseja que sean lavadas a mano y no utilices lavadora ni secadora.

¿Se recomienda para los niños?

De acuerdo con los CDC, los menores de dos años no pueden usar la mascarilla ni la cubierta de tela por el riesgo de asfixia. Esta advertencia también aplica a personas con problemas respiratorios o que estén inconscientes, incapacitadas o no sean capaces de quitárselas sin ayuda.

Crea el hábito de su uso

- **Comienza el desarrollo de una rutina.** Determina un lugar específico accesible en dónde ponerla, que sea uno exclusivo y seguro. Toma todas las precauciones de salud al guardarla para evitar contaminar otras áreas y personas.
- **Haz una práctica diaria de cómo ponértela y quitártela** de manera segura, antes de salir. Prácticalo frente a un espejo y dedícale a esto varios minutos. Esto ayudará a encadenar comportamientos, para que luego puedas hacerlo de manera automática.
- **Identifica el tipo de mascarilla que se adapte** más a tu rostro y te facilite su uso.
- **Las salidas fuera de la casa deben conllevar una planificación.** Establece horarios y programa las salidas para realizar diligencias o salir a trabajar. Prepárate 10 minutos antes, busca la mascarilla e identifícala. Esto refuerza la rutina. Al salir de prisa, podrías olvidarla o ponértela de manera incorrecta.
- **Como elemento de motivación, puedes personalizar** tu mascarilla. Agrégale colores y hazla distinta. Esto ayudará a disminuir la resistencia a su uso.

En caso de no tener mascarillas, las cubiertas de tela para la cara deben:

- Ajustarse de manera firme pero cómoda contra los lados de la cara; asegurarse a las orejas con algún tipo de lazo; incluir varias capas de tela; permitir respirar sin restricción; y poder lavarse y secarse en la secadora.

Al ejercitarte

Ten presente que la forma de respirar al realizar cualquier esfuerzo físico es mucho más intensa. La mascarilla crea una resistencia a la respiración según su grosor: si la boca y la nariz están totalmente cubiertas, hay una evidente limitación del aire, algo que en el momento de realizar deporte puede ser incómodo y reducir el rendimiento. Si usas mascarilla durante el

entrenamiento, usa las de un solo uso, que son finas, y luego deséchala.

Expertos aseguran que el uso de mascarillas durante el ejercicio es lo menos indicado, porque el mismo dióxido de carbono te rebota. Por ende, lo más importante es evitar las aglomeraciones de personas.

Fuentes: OMS, CDC y Archivo de GFR Media

Tags:

- [coronavirus](#) ^[8]
- [covid19](#) ^[9]
- [covid-19PR](#) ^[10]
- [mascarillas](#) ^[11]

Categorías de Contenido:

- [Ciencias biológicas y de la salud](#) ^[12]

Source URL: <https://www.cienciapr.org/es/external-news/esto-es-lo-que-debes-saber-sobre-las-mascarillas>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/external-news/esto-es-lo-que-debes-saber-sobre-las-mascarillas> [2] <https://www.elnuevodia.com/estilosdevida/saludyejercicios/nota/estoesloquedebessabersobrelasmascarillas-2573779/> [3] <https://www.elnuevodia.com/noticias/coronavirus/> [4] <https://www.who.int/es> [5] <https://www.cdc.gov/ncbddd/spanish/adhd/treatment.html> [6] <https://www.cdc.gov/spanish/niosh/> [7] <https://www.fda.gov/about-fda/fda-en-espanol> [8] <https://www.cienciapr.org/es/tags/coronavirus> [9] <https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19> [10] <https://www.cienciapr.org/es/tags/covid-19pr> [11] <https://www.cienciapr.org/es/tags/mascarillas> [12] <https://www.cienciapr.org/es/categorias-de-contenido/biological-and-health-sciences-0>