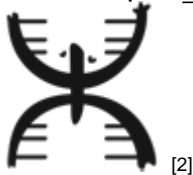


¿Cambia el uso de mascarilla ante nuevas variantes de COVID-19? ^[1]

Enviado por [Marieli Gonzalez Cotto](#) ^[2] el 22 enero 2021 - 12:31pm



Publicado originalmente en la sección de Opinión de El Nuevo Día como parte de la colaboración entre CienciaPR y ese medio. ^[3]

Durante las últimas semanas el mundo ha observado con cautela al menos tres nuevas variantes del virus que causa COVID-19. Estas variantes surgen como parte de **un proceso natural por el que pasan todos los virus, y es el de cambiar o mutar.**

La variante que ha causado más preocupación se conoce como B.1.1.7 y fue identificada por primera vez en el Reino Unido. Aunque no se ha encontrado que cause una enfermedad más severa, la B.1.1.7 sí es altamente contagiosa o transmisible.

Ante esta nueva realidad, el consenso científico es que **se deben modificar las recomendaciones acerca del uso de mascarillas de tela.**

Recordemos que, al principio de la pandemia, se recomendó el uso de mascarillas de tela o cubrebocas caseros ante la escasez de mascarillas médicas (N-95 y quirúrgicas) que son esenciales para proteger al personal de primera respuesta. Además, en ese momento conocíamos poco en cuanto a la transmisión del virus por medio del aire. Sin embargo, **ya hoy tenemos claro que el coronavirus se transmite por microgotas de saliva y partículas respiratorias que expulsamos y que pueden permanecer en el aire por periodos prolongados.** Sabemos que el uso de mascarillas, en conjunto con las demás medidas de mitigación, disminuye significativamente el riesgo de infección.

A su vez, muchos grupos científicos se dieron a la tarea de investigar la eficacia de distintos tipos de mascarillas para reducir el riesgo de contagio con el coronavirus. Según diversos estudios, las mascarillas médicas siguen siendo las que confieren mayor protección. A estas les siguen las mascarillas de al menos 3 capas de tela de algodón o combinaciones de telas densas en su efectividad para prevenir el COVID-19.

¿Cómo usamos este conocimiento para actualizar el uso de mascarillas para protegernos de las variantes más contagiosas?

Es fundamental aprender a reconocer los diferentes riesgos de contagio en diferentes escenarios. Este conocimiento nos ayudará a decidir qué mascarilla es la más apropiada y así hacer uso de ellas responsablemente. Por ejemplo, el riesgo de contagio al aire libre o en un lugar con buena ventilación que permita distanciamiento físico es menor al riesgo de estar en un lugar cerrado o donde permanezcamos por un periodo largo de tiempo.

Eso quiere decir que **en situaciones de menor riesgo podemos usar mascarillas de tela, mientras que debemos reservar las mascarillas más eficientes, como la N-95, para situaciones donde el riesgo de contagio sea alto.** Para aumentar la eficiencia de nuestras mascarillas de tela, debemos añadirle un filtro como los de carbón activado que se pueden comprar o, como una alternativa de bajo costo, los filtros de café. En cualquier caso, es importante que cualquier mascarilla que usemos vaya sobre la nariz y la boca y que nos quede bien ajustada a la cara.

Los cambios en las recomendaciones en el uso de las mascarillas son un reflejo de cuánto ha avanzado nuestro conocimiento sobre COVID-19. Tanto la ciencia como la pandemia son dinámicas y, por eso, **es importante que nos mantengamos al día usando fuentes de información científica confiable.** Recordemos que el conocimiento es poder y que salva vidas.

La autora es bióloga celular y molecular, educadora y miembro de Ciencia Puerto Rico.

Tags:

- [coronavirus](#) ^[4]
- [covid-19PR](#) ^[5]
- [covid19-cienciaboricua](#) ^[6]
- [mascarillas](#) ^[7]

Source URL: <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/cambia-el-uso-de-mascarilla-ante-nuevas-variantes-de-covid-19?language=en>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/cambia-el-uso-de-mascarilla-ante-nuevas-variantes-de-covid-19?language=en> [2] <https://www.cienciapr.org/es/user/mgonzalez-cotto?language=en> [3] <https://www.elnuevodia.com/opinion/punto-de-vista/cambia-el-uso-de-mascarilla-ante-nuevas-variantes-de-covid-19/> [4] <https://www.cienciapr.org/es/tags/coronavirus?language=en> [5] <https://www.cienciapr.org/es/tags/covid-19pr?language=en> [6] <https://www.cienciapr.org/es/tags/covid19-cienciaboricua?language=en> [7] <https://www.cienciapr.org/es/tags/mascarillas?language=en>