

LA IMPORTANCIA DEL USO DE LAS MASCARILLAS PARA PREVENIR EL CONTAGIO POR CORONAVIRUS



Dentro de las medidas preventivas para la prevención del contagio por el coronavirus SARS-CoV-2, hay que destacar, entre otras, el uso de las mascarillas. Para comprender la importancia de esta medida, es necesario conocer las diferentes formas de transmisión del coronavirus:

1.- Por aerosoles, son pequeñas partículas de saliva o fluido respiratorio, de menos de 100 micras, provenientes de nuestros pulmones, tráquea, cuerdas vocales, boca y nariz, cuando respiramos, hablamos, cantamos o gritamos, que pueden permanecer en el aire hasta unas 2 horas (se estima que su contribución al contagio es de un 75%).

2.- Fómites, es decir las partículas que exhalamos acaban cayendo en las superficies (el coronavirus puede permanecer activo hasta 72 horas) y si las tocamos y nos llevamos las manos contaminadas a la boca, ojos o nariz se puede producir el contagio (se estima en un 20%).

3.- Gotículas de más de 100 micras que se producen, principalmente, cuando tosemos o estornudamos y que caen se forma muy rápida por gravedad, como si fueran proyectiles, pero que, si alcanzan la boca, nariz u ojos nos pueden contagiar (se estima en un 5%).

Por tanto, para evitar que los aerosoles, principalmente, o las gotículas pasen al ambiente y puedan contagiar a otras personas, la mascarilla es una de las medidas más eficaces para la protección frente al coronavirus. Usarlas de la manera correcta, atendiendo a un buen ajuste, es primordial.

Obligatoriedad de uso de las mascarillas

Por esta razón en España y, más concretamente, en la comunidad autónoma de Aragón, en la ORDEN

SAN/585/2020, de 13 de julio, por la que se adoptan nuevas medidas en el uso de la mascarilla para hacer frente a la crisis sanitaria ocasionada por la pandemia COVID-19 se establece el uso obligatorio de la mascarilla con independencia de la distancia interpersonal en los espacios físicos para las personas de seis años en adelante en la vía pública, en los espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público.

Se recomienda el uso de mascarilla en espacios privados, tanto abiertos como cerrados, cuando existan reuniones o una posible confluencia de personas no convivientes, incluso cuando pueda garantizarse la distancia de seguridad.

Excepciones al uso de la mascarilla

Esta obligación no es exigible para las personas que presenten algún tipo de enfermedad o dificultad respiratoria que pueda verse agravada por el uso de la mascarilla o que, por su situación de discapacidad o dependencia, no dispongan de autonomía para quitarse la mascarilla, o bien presenten alteraciones de conducta que hagan inviable su utilización.

Tampoco es exigible en el caso de la práctica deportiva individual al aire libre, ni en los supuestos de fuerza mayor o situación de necesidad o cuando, por la propia naturaleza de las actividades, el uso de la mascarilla resulte incompatible, con arreglo a las indicaciones de las autoridades sanitarias.

¿Qué tipo de mascarillas debo usar?

1. Mascarillas quirúrgicas

Se usan para evitar la transmisión de agentes infecciosos por parte de la persona que la lleva puesta. Por lo tanto, se recomienda su uso por personas diagnosti-

cadadas con coronavirus, para minimizar que contagien a las personas que puedan acercarse, personal que acompaña a los afectados a las zonas de aislamiento o la población en general. Son desechables, con tiempo máximo de uso de 4 horas, y no son consideradas Equipo de Protección Individual (EPI), ya que no proporcionan un nivel elevado de protección frente a la inhalación de partículas, aunque sí son consideradas producto sanitario. Además, pueden proporcionar cierta protección ante salpicaduras de fluidos potencialmente contaminados: se trata de las mascarillas quirúrgicas con marcado IIR.

2. Mascarillas higiénicas

No se considera producto sanitario ni tampoco equipo de protección individual (EPI), pero en el marco de la crisis actual, están destinadas, según las recomendaciones del Ministerio de Sanidad, a todas las personas sin síntomas que no sean susceptibles de utilizar mascarillas quirúrgicas ni filtrantes. El objetivo es reducir el riesgo de transmisión del virus desde la boca y la nariz del usuario no enfermo o asintomático a otras personas. Su tiempo máximo de uso de 4 horas. Existen dos tipos de mascarillas higiénicas:

Mascarillas higiénicas no reutilizables: son las que se rigen por la especificación UNE 0064-1 y UNE0064-2, la primera para adultos y la segunda para niños.

Mascarillas higiénicas reutilizables: se rigen por la especificación UNE 0065, y existen tanto para adultos como para niños. Son reutilizables, pero hay que fabricarlas con una serie de materiales que se puedan reutilizar. Recomendadas por Sanidad para minimizar el contagio, se pueden fabricar en casa, aunque no se deben olvidar las recomendaciones para lavarlas y desinfectarlas correctamente.

3. Mascarillas autofiltrantes:

Mascarillas FFP2: con filtración mínima del 92 %. Recomendable para el personal sanitario que atienda en casos de investigación, probables o confirmados, para infección por el SARS-CoV-2 o las personas que entren en las áreas de aislamiento.

Mascarillas FFP3: la filtración mínima de este tipo de mascarillas se eleva al 98 %. Según las recomendaciones de Sanidad, son las mascarillas que debería llevar el personal sanitario que atienda en situaciones en las que se generen aerosoles, como intubación traqueal, lavado broncoalveolar o ventilación manual.

Antes del uso de estas mascarillas se debe asegurar su ajuste con la cara, mediante la correspondiente prueba de ajuste. El tiempo máximo de uso de estas mascarillas es de un turno laboral (normalmente 8 horas).

Nota: estas mascarillas, si tienen válvula de exhalación, no deben usarse con el fin de evitar la transmisión del vi-

rus desde la boca y la nariz del usuario a otras personas.

¿Las mascarillas pueden producir casos de hipoxia, o más bien algún caso de disconfort?

Según los estudios realizados, las mascarillas, en ningún caso, pueden producir hipoxia en personas sanas, de acuerdo con los resultados de la saturación de oxígeno realizados. Además, ni los trabajadores que usan habitualmente mascarillas FFP3, por ejemplo en trabajos con sílice cristalina, ni en trabajadores sanitarios que durante esta pandemia han tenido que trabajar con mascarillas hasta 6 h seguidas o más -en ocasiones con mascarilla quirúrgica encima y con otros EPIs en condiciones de temperatura y humedad bastante penosas-, se han dado casos de hipoxia.

En cuanto al disconfort, puede que hayas notado que te cuesta respirar a través de la mascarilla, sobre todo cuando se usan las mascarillas autofiltrantes. Hay que tener en cuenta que deben estar ajustadas perfectamente y, hay que hacer un “esfuerzo” al respirar para hacer pasar el aire inhalado a través del filtro. Por ello, se recomienda a la población en general, con el fin de no contagiar, el uso de mascarillas quirúrgicas e higiénicas, y no las autofiltrantes ni las KN95.

Sin embargo, a algunas personas, la sensación de respirar a través de una barrera física, el calor producido por el aire espirado y la humedad, les puede causar disconfort, dolores de cabeza, cansancio, sensación leve de ahogo, etc., aunque, siempre como casos leves y nunca atribuibles a la falta de oxígeno. Por ello, se recomienda hacer pequeños descansos y quitársela por unos instantes, cuando sea posible, siempre que no comprometa la distancia interpersonal, al aire libre, en lugares bien ventilados o en ausencia de otras personas.

Conclusiones

El uso de mascarillas es imprescindible y obligatorio, deben ajustarse bien a la cara y tapar la nariz y la boca. Se recomienda usar mascarillas quirúrgicas e higiénicas y desecharlas después de 4 horas de uso, salvo las mascarillas higiénicas reutilizables. No obstante, hay que adoptar otras medidas preventivas complementarias para reducir el riesgo de contagio como: mantener la distancia de seguridad y evitar espacios muy concurridos, tratar de realizar el máximo de actividades al aire libre y, si no es posible, en locales con adecuada ventilación. También es recomendable la limpieza periódica de superficies y lavado frecuente de manos.

Santos Huertas

Director del Área Higiene Industrial
Dirección de Prevención Asepeyo



ASEPEYO