

# La COVID-19 está en el aire

## La transmisión por aerosoles

Para una lucha efectiva, hay que conocer las debilidades y fortalezas del oponente. Por este motivo, la comunidad científica lleva meses recabando información sobre la COVID-19. De esta manera, han encontrado evidencias que indican que este virus se transmite a través de aerosoles. Se trata de partículas diminutas, inferiores a 100 micras (el diámetro de un cabello humano es de 70 micras) que salen al exhalar, tanto de la boca como la nariz. Estas partículas pueden permanecer suspendidas en el aire desde unos minutos hasta 3 horas y se comportan de una forma similar al humo.

### ¿CÓMO PODEMOS PROTEGERNOS DE ESTE PELIGRO INVISIBLE?

Ante todo, que no cunda el pánico. Las tres medidas preventivas fundamentales son:

1. Realizar el máximo de actividades en exteriores

Si, además, estando en exteriores se cumplen estas dos medidas, el riesgo, en principio, estaría controlado:

2. Llevar mascarillas bien ajustadas

3. Respetar las distancias

El uso correcto de mascarillas es fundamental. Todas las mascarillas protegen en mayor o menor medida, lo que varía es su eficacia de filtrado. Pero la filtración del aire no es el único parámetro a tener en cuenta. Es imperativo que se ajusten a la cara sin dejar espacios por los que puedan colarse estas diminutas partículas.

Es recomendable realizar el mayor número de actividades en el exterior, donde el aire tiene más movimiento y los aerosoles se dispersan con más facilidad. El riesgo de contagio es 20 veces mayor en los interiores, así que, en la medida de lo posible, hay que realizar actividades en espacios abiertos sin mucha gente y, por supuesto, respetando la distancia de seguridad.

No obstante, en ocasiones hay actividades que se desarrollan en espacios cerrados. En este caso, hay que tener en cuenta las siguientes indicaciones:

**1. EVITAR AGLOMERACIONES**

**2. REALIZAR UNA ADECUADA VENTILACIÓN (RECOMENDABLEMENTE MECÁNICA Y, SI NO, NATURAL)**

**3. EVITAR LARGAS EXPOSICIONES**

**4. REALIZAR UNA CORRECTA HIGIENE DE MANOS**

**5. MODERAR EL HABLA.** Se generan 10 veces más aerosoles al hablar que al respirar, y 50 veces más al cantar o gritar.

Una adecuada ventilación de los espacios cerrados es primordial. Lo mejor es la ventilación mecánica, utilizando sistemas de ventilación o climatización ya que con estos se pueden controlar todos los parámetros (caudales, renovación, temperatura, humedad, etc.). En caso de que esto no fuera posible, la forma natural (abriendo las puertas y ventanas) también es eficaz. Si no es posible o resulta insuficiente, existen equipos portátiles con filtros HEPA que van muy bien.

### LO MÁS IMPORTANTE

A pesar de la eficacia probada de estas ocho medidas, funcionan mejor cuando se combinan. Así pues, intenta realizar la mayor cantidad de actividades en exteriores, espacios abiertos bien ventilados y con poca gente y, sobre todo, no olvides la mascarilla.

Santos Huertas.  
Director Área de Innovación e Investigación  
de la Dirección de Prevención de Asepeyo

 **ASEPEYO**  
www.asepeyo.es

Síguenos



7020