



LA NUEVA GUÍA DE LA OMS SOBRE EL USO DE MASCARILLAS CONTRA EL COVID- 19

En áreas con transmisión comunitaria de COVID 19 las mascarillas no médicas deben ser utilizadas siempre por el público en general en lugares cerrados como tiendas, lugares de trabajo y escuelas si no se cuenta con una ventilación que haya sido evaluada como adecuada o si no se puede mantener una distancia física de al menos un metro, asegura la Organización Mundial de la Salud.

Aunque se pueda mantener la distancia, si la ventilación no cumple con los requisitos de las instituciones nacionales respecto al SARS-COV2 en términos de temperatura y humedad, por ejemplo, las mascarillas siempre deben ser utilizadas como medida preventiva.



En lugares al aire libre, la Organización mantiene su recomendación de utilizar mascarillas no médicas de tela, de tres capas y con un filtro en el medio, si no se puede guardar al menos un metro de distancia.

En la nueva guía, los expertos desaconsejan el uso de aquellas coberturas faciales que tienen válvulas, utilizadas comúnmente por trabajadores de la construcción.

“El peligro es que si llevas una mascarilla con válvula y estás infectado puedes estar expulsando aerosoles infectados. En otras palabras, anula el propósito de llevar una mascarilla. No es peligroso para ti, pero simplemente anula el propósito”, explicó el director de emergencias de la Organización, Michael Ryan.

La OMS recordó que el uso de mascarillas hace parte de un paquete integral de medidas de prevención y control para limitar la propagación del SARS-CoV-2, el virus que causa COVID-19, pero solo una mascarilla, incluso cuando se usa correctamente, es insuficiente para proporcionar una protección adecuada o un control de la fuente.

Otras medidas de prevención y control de infecciones incluyen la higiene de manos, la distancia física de al menos un metro, el evitar tocarse la cara, cubrirse al toser o estornudar, la ventilación adecuada en ambientes interiores, así como la realización de pruebas, rastreo de contactos, cuarentena y aislamiento. Juntas, estas medidas son fundamentales para prevenir la transmisión de persona a persona de la enfermedad.



USO DE MASCARILLAS EN CASA

La OMS recomienda utilizar mascarillas en casa cuando haya un visitante que no es miembro del hogar y se sepa que la ventilación es deficiente, con apertura limitada de ventanas y puertas para ventilación natural, o cuando el sistema de ventilación no se puede evaluar o no funciona correctamente, independientemente de si se puede mantener una distancia física de al menos un metro. También deben utilizarse dentro de hogares tengan ventilación adecuada si no se puede mantener una distancia física de al menos un metro.



MASCARILLAS DURANTE EL EJERCICIO FÍSICO

La OMS advierte que las personas no deben usar mascarillas durante una actividad física de intensidad vigorosa ya que estas pueden reducir la capacidad de respirar cómodamente. La medida preventiva más importante es mantener una distancia física de al menos un metro y asegurar una buena ventilación durante el ejercicio. Si la actividad se lleva a cabo en el interior, se debe garantizar una ventilación adecuada en todo momento mediante ventilación natural o un sistema de ventilación que funcione correctamente o se mantenga. Se debe prestar especial atención a la limpieza y desinfección del entorno especialmente las superficies de alto contacto. Si no se pueden garantizar todas las medidas anteriores, se debe considerar el cierre temporal de las instalaciones públicas de ejercicio en interiores como gimnasios.



EL USO DE LAS MASCARILLAS EN LOS NIÑOS

La Organización reiteró su posición de que los niños menores de cinco años no deben utilizar mascarillas, y que la decisión de ser utilizada por aquellos entre 6 y 11 años debe estar basada en un enfoque de riesgo.

Los factores a considerar incluyen la intensidad de la transmisión del SARS-CoV-2 en la comunidad, la capacidad del niño para cumplir con el uso apropiado de la mascarilla y la disponibilidad de una supervisión adulta adecuada, así como el entorno social y cultural local y los entornos específicos, como hogares con parientes ancianos o escuelas.

Los adolescentes de 12 años en adelante deben seguir, sin embargo, las mismas indicaciones que se les da a los adultos.

La OMS recalca que se requieren consideraciones especiales para niños inmunodeprimidos o para pacientes pediátricos con fibrosis quística u otras enfermedades determinadas (por ejemplo, cáncer), así como para niños de cualquier edad con trastornos del desarrollo, discapacidades u otras condiciones de salud específicas que puedan interferir con el uso de la mascarilla.



LAS MASCARILLAS NO MÉDICAS RECOMENDADAS

La OMS recomienda mascarillas de tela caseras de estructura de tres capas (según el tejido utilizado). Cada capa tiene una función:

- una capa más interna de un material hidrófilo
- una capa más externa hecha de material hidrófobo
- una capa hidrófoba intermedia que se ha demostrado que mejora la filtración o retiene las gotas.

Las máscaras de tela fabricadas industrialmente también deben cumplir con los umbrales mínimos relacionados con los tres parámetros esenciales: filtración, transpirabilidad y ajuste.

La OMS desaconseja las válvulas de exhalación porque omiten la función de filtración de la máscara de tela, lo que la hace inservible.



USOS DE CARETAS O FACESHIELDS

Las caretas, visores o faceshields brindan un nivel de protección ocular únicamente y no deben considerarse como un equivalente a las mascarillas con respecto a la protección contra las gotas respiratorias. Los estándares de pruebas de laboratorio actuales solo evalúan los protectores faciales por su capacidad para proporcionar protección ocular contra salpicaduras químicas.

En el contexto de no disponibilidad o dificultades para el uso de una máscara no médica (en personas con deficiencias cognitivas, respiratorias o auditivas, por ejemplo), las pantallas faciales pueden considerarse como una alternativa, señalando que son inferiores a las mascarillas en cuanto a transmisión y prevención. Si se van a utilizar protectores faciales, hay que asegurarse de que el diseño sea adecuado para cubrir los lados de la cara y debajo del mentón.



USO Y CUIDADO CORRECTO DE LAS MASCARILLAS

Para cualquier tipo de mascarilla, el uso, el almacenamiento y la limpieza adecuados o la eliminación son esenciales para garantizar que sean lo más eficaces posible y evitar un mayor riesgo de transmisión. La adherencia a las prácticas correctas de manejo de las mascarillas varía, lo que refuerza la necesidad de mensajes apropiados.

La OMS proporciona la siguiente orientación sobre el uso correcto de las mascarillas:

- Lavarse las manos antes de ponerse la mascarilla.
- Inspeccionar la mascarilla en busca de roturas o agujeros y no utilizar una mascarilla dañada.
- Colocar la mascarilla con cuidado, asegurándose de que cubra la boca y la nariz, ajustarla al puente nasal y atarla firmemente para minimizar cualquier espacio entre la cara y la mascarilla. Si usa orejeras, hay que asegurarse de que no se crucen, ya que esto ensancha el espacio entre la cara y la máscara.



- Evitar tocar la mascarilla mientras se usa. Si la mascarilla se toca accidentalmente, debe lavarse las manos.
- Retirarse la mascarilla utilizando la técnica adecuada. No toque la parte delantera de la máscara, desátela por detrás.
- Reemplazar la mascarilla tan pronto como se humedezca con una nueva limpia y seca.
- Desechar la mascarilla o colocarla en una bolsa de plástico resellable limpia donde se guarde hasta que se pueda lavar y limpiar. No guarde la mascarilla alrededor del brazo o la muñeca ni la tire hacia abajo para que descansa alrededor de la barbilla o el cuello.
- Lavarse inmediatamente después de desechar la mascarilla.
- No reutilizar las mascarillas de un solo uso y desecharlas adecuada e inmediatamente.
- No se quite la mascarilla para hablar.
- No comparta su mascarilla con otras personas.
- Lave las mascarillas de tela con jabón o detergente y preferiblemente con agua caliente (al menos 60 ° Centígrados / 140 ° Fahrenheit) al menos una vez al día. Si no es posible lavar las mascarillas en agua caliente, lave la mascarilla con jabón / detergente y agua a temperatura ambiente, y luego hirviendo la mascarilla durante 1 minuto.

POIPN

Patronato de Obras e Instalaciones
del Instituto Politécnico Nacional