

POR NATALIA QUIERO SANZ
 Natalia.quiero@diarioelsur.cl

NINGUNA ES 100% INFALIBLE

Efectividad de mascarillas se basa en la responsabilidad de su uso

Aún no se reportaba un contagio del nuevo coronavirus en Chile y ya era un reto hallar mascarillas. A pocos días de que se notificara el primer covid-19 positivo la demanda aumentó tanto como los casos, a tal punto que el stock de éstas fue de los primeros en agotarse.

Hoy se han vuelto de primera necesidad y limitadas en gran parte de los países que enfrentan los impactos de la pandemia mundial, llevando a las empresas del rubro a no dar abasto con su producción y volviendo compleja su adquisición, por lo que algunos Estados incluso hablan de una "guerra de las mascarillas". Su uso es vital en los recintos sanitarios y se ha vuelto una exigencia para quienes deben salir de sus hogares.

Pero, ¿las mascarillas son un método de protección infalible?, ¿es recomendable confeccionarlas en casa?, ¿cuándo usarlas?

EL USO ADECUADO

La licenciada en Enfermería Beatriz Arteaga, directora Escuela Técnico Nivel Superior de Enfermería de **Universidad de Las Américas**, precisa que el uso sanitario de mascarillas es la protección de enfermedades infectocontagiosas a través del aire o gotitas. Justamente, explica, "se ha evidenciado que el contagio de covid-19 es a través de gotitas que se expulsan de la persona contagiada a una distancia de 1 o 2 metros cuando habla, estornuda o tose. Estas gotitas contagian a las personas que toman contacto con ellas a través de sus vías respiratorias".

"En consecuencia, la mascarilla, se utiliza como una barrera protectora para evitar esta forma de contagio", destaca, pero también que la efectividad del artículo depende de factores como su confección, manipulación y el adecuado lavado de manos, pues por sí solas no prote-

Las más eficientes ante el contagio de covid-19 son las N95 y quirúrgicas, pero también se pueden fabricar las propias siguiendo ciertas recomendaciones. Pero, en la manipulación está el factor que marca la diferencia entre la protección y no.



Mascarillas deben usarse al salir de casa y lo anterior debe ser solo cuando sea estrictamente necesario. Para proteger deben tapar toda la nariz y la boca hasta abajo del mentón.

gen al 100%, aún quedan descubiertos ojos y manos (otras vías de ingreso del patógeno y transmisión).

Lo básico, sostiene, es que las mascarillas "sean colocadas cubriendo la nariz y la boca hasta abajo del mentón, deben tener una fijación que cursan por detrás de los pabellones auriculares y ser ajustadas a la nariz para evitar que se

desplacen o se filtre humedad hacia los ojos (sobre todo en usuarios de anteojos)". Además, aclara que "jamás deben manipularse en su exterior una vez puestas, debido a que todo lo que está por fuera está contaminado; y se debe cambiar si se humedece o moja, porque ahí baja su eficiencia considerablemente". El retiro de éstas también debe ser muy cuidadoso (ver recua-

dro).

LA EFICIENCIA

¿Serán todas las mascarillas igual de efectivas?

Beatriz Arteaga afirma que "las mascarillas que idealmente deberíamos usar son las N95 (95% de eficiencia para evitar contagio de microorganismos) y las quirúrgicas (entre 60% y 80% de eficiencia

dependiendo del fabricante), que poseen una alta eficiencia en su correcto uso". No obstante, el acceso a éstas se ha vuelto difícil, principalmente porque "se está priorizando su uso en la atención directa a pacientes infectados en los distintos niveles de los servicios de salud", apunta.

De ahí el llamado a confeccionar mascarillas, sobre lo que asegura que es posible fabricar en los hogares unas que sean efectivas si se siguen las recomendaciones que han emanado del Ministerio de Salud, por eso, invita a informarse en el sitio web www.minsa.cl o de otros organismos reconocidos.

Detalla que pueden ser fabrica-

das con materiales como tela de la ropa de algodón, algodón combinado con poliéster, entre otros, y deben incluir pliegues y considerar 3 o 4 capas de tela. Así, afirma, "se puede obtener una mejor eficiencia, que varía entre 20 a 60% de filtro en su correcto uso".

El empleo inadecuado o una confección que no responda a los requisitos puede significar contagiarse de covid-19, pero lo más beneficioso es la responsabilidad, releva. Llama a tomar consciencia que se deben ocupar al salir del hogar y esto solo debe ocurrir cuando sea estrictamente necesario, pues aislamiento y distancia son lo más efectivo para protegerse. Por ello, al salir hay que "mantener al menos 1 o 2 metros de distancia con cualquier persona que se tenga próxima y lavarnos las manos frecuentemente", concluye.

RETIRO SEGURO

Tan importante como hacer un uso adecuado de las mascarillas es saber retirarlas, asevera Beatriz Arteaga, licenciada en Enfermería, sobre lo que aconseja:

- Retirar idealmente en la puerta del domicilio, no entrar con la mascarilla puesta.
- Realizar desde los elásticos o tiras de fijación el retiro, cuidando no tocar el lado que está por delante de la mascarilla.
- Eliminar la mascarilla una vez retirada si es desechable. Si es lavable hay que lavarla por separado en la lavadora, usando detergente común e idealmente a 70°C.
- Realizar un prolijo y profuso lavado de manos con agua y jabón una vez que ésta se retiró, que debe durar de 20 a 40 segundos.