

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

NUEVA GUÍA

SOBRE EL USO DE MASCARILLAS CONTRA EL COVID-19



ESTIMADAS MADRES USUARIAS:

Es un gusto poder saludarlas y gracias a que contamos con medios digitales podemos estar en contacto con ustedes de manera continua. Es de suma importancia el mantenernos actualizados con los lineamientos y recomendaciones para cuidar nuestra salud ante tal amenaza de enfermedad por COVID-19. La Organización Mundial de la Salud publicó nuevas recomendaciones sobre las mascarillas (cubre bocas) para protegerse durante la pandemia en las que especifica sobre su utilización en lugares cerrados y durante el ejercicio físico, así como cuáles son los tipos de mascarillas de tela que realmente funcionan. Es por esta razón que la Dirección General de Personal a través de la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños bajo la Coordinación Médica pone a su disposición información actualizada sobre el uso de las mascarillas (cubre bocas).



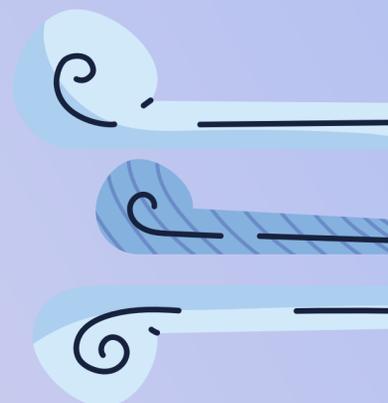
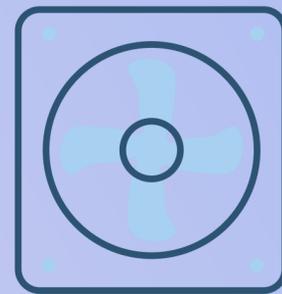
COVID-19

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.

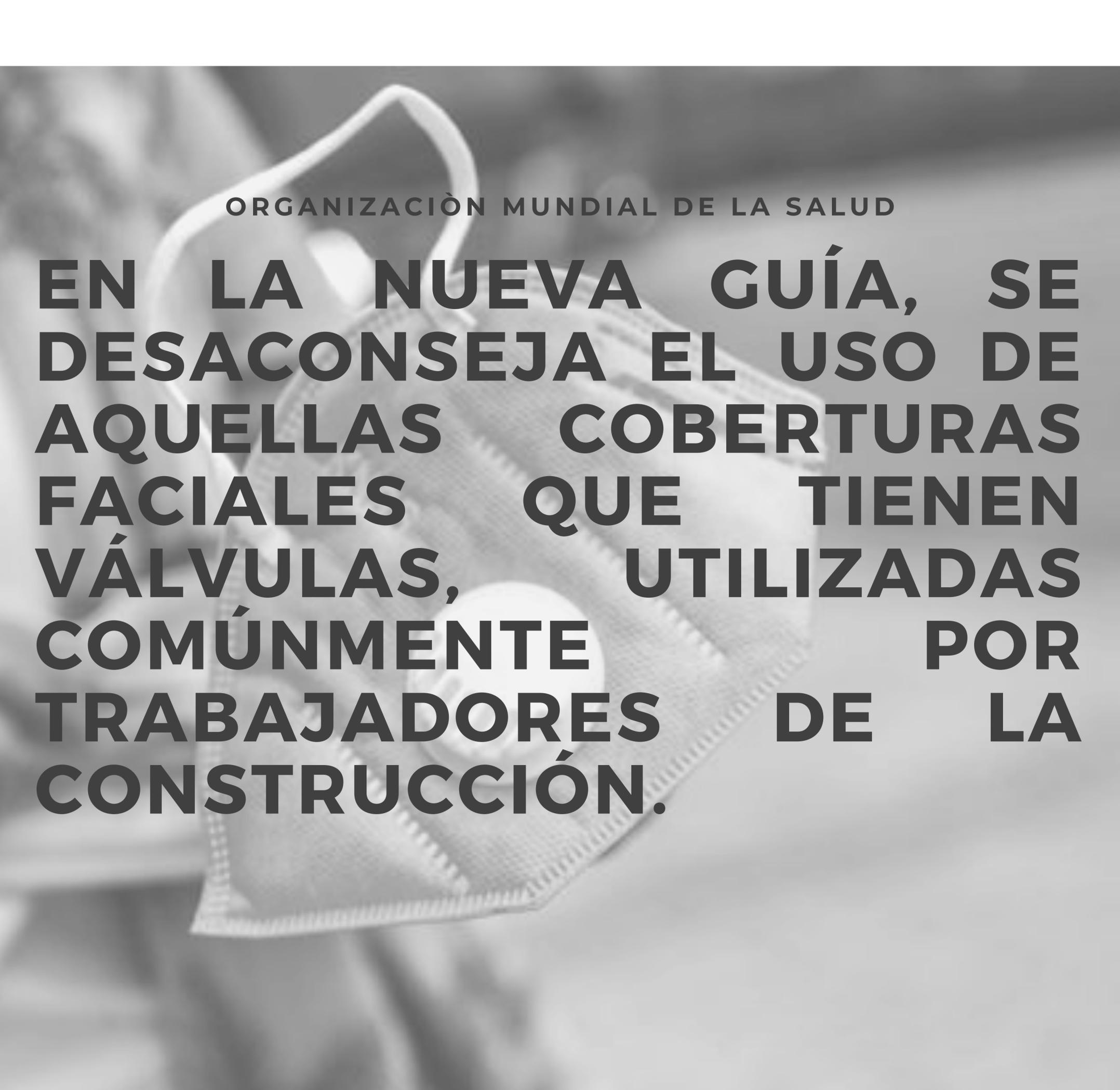
Aunque se pueda mantener la distancia, si la ventilación no cumple con los requisitos de las instituciones nacionales respecto al SARS-COV2 en términos de temperatura y humedad, por ejemplo, las mascarillas siempre deben ser utilizadas como medida preventiva.

La ventilación es un factor importante para evitar que el virus que causa EL COVID-19 se propague en espacios interiores. A continuación se presentan algunas medidas que pueden mejorar la ventilación interior:

- Estudie utilizar la ventilación natural, abriendo las ventanas si es posible y seguro hacerlo.
- De ser posible, aumente el flujo de aire total en los espacios ocupados.
- Con aire acondicionado, desactive los mecanismos de control de la demanda de ventilación que reducen el suministro de aire en función de la temperatura o la ocupación.
- Mejore la filtración central del aire: poner en marcha el sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado con el máximo flujo posible de aire exterior desde 2 horas antes de que se ocupe el espacio y hasta 2 horas después, según las recomendaciones del fabricante.
- Genere flujos de aire desde la zona de aire limpio a la zona de aire sucio.



EN LUGARES AL AIRE LIBRE, LA ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD 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.



ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

EN LA NUEVA GUÍA, SE DESACONSEJA 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(flugge) 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.

NO USAR MASCARILLAS CON VÁLVULA

Recomendaciones de la OMS

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 (cubre bocas), incluso cuando se usa correctamente, es insuficiente para proporcionar una protección adecuada o un control de la fuente.

Recuerda



No des la mano ni saludes con ningún tipo de contacto.



Lávate las manos antes y después de colocarte la mascarilla.



Desinfecta las superficies, como manijas de puerta, mesas y escritorios con frecuencia.



Evita tocarte el rostro y, si tienes que toser o estornudar, hazlo en el pliegue del codo.



Abre las ventanas y ajusta el aire acondicionado para mejorar la ventilación del ambiente.



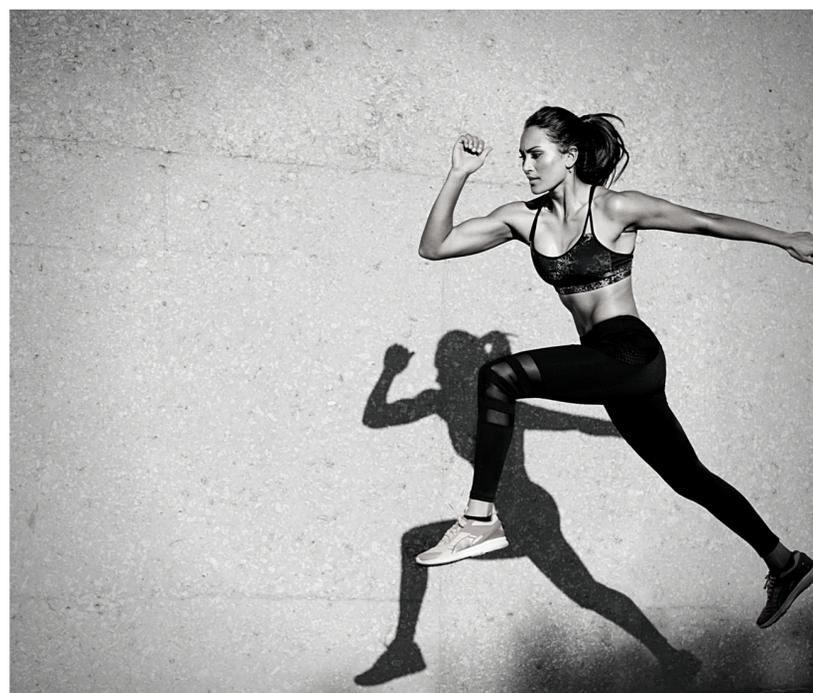


USO DE MASCARILLAS EN CASA

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.

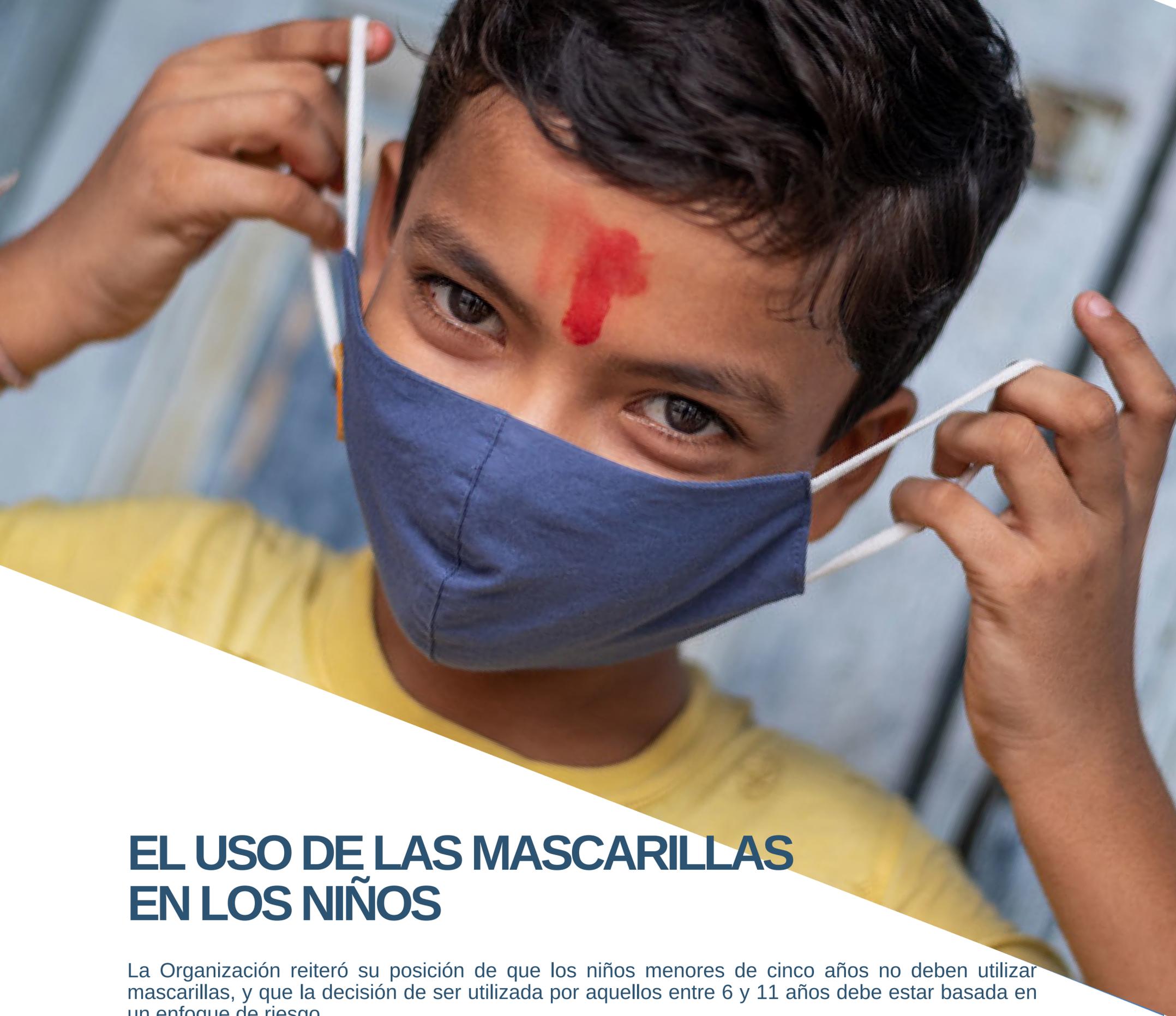
MASCARILLAS DURANTE EL EJERCICIO FÍSICO

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.



GIMNASIOS

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.



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.

1 Disposición

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.

2 Inmunosuprimidos

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.

3 Adolescentes

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

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.

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.

01

Lavarse las manos antes de ponerse la mascarilla

02

Inspeccionar la mascarilla en busca de roturas o agujeros y no utilizar una mascarilla dañada

03

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

04

Evitar tocar la mascarilla mientras se usa. Si la mascarilla se toca accidentalmente, debe lavarse las manos

05

Retirarse la mascarilla utilizando la técnica adecuada. No toque la parte delantera de la máscara, desátela por detrás

06

Reemplazar la mascarilla tan pronto como se humedezca con una nueva limpia y seca

07

Desechar la mascarilla o colocarla en una bolsa de plástico resellable limpia donde se guarde hasta que se pueda lavar y limpiar.

08

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

09

Lavarse inmediatamente después de desechar la mascarilla

10

No reutilizar las mascarillas de un solo uso y desecharlas adecuada e inmediatamente

11

No se quite la máscara para hablar

12

No comparta su máscara con otras personas

13

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.

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.



BIBLIOGRAFÍA

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

<https://news.un.org/es/story/2020/12/1485002>

<https://www.who.int/es/news-room/q-a-detail/q-a-ventilation-and-air-conditioning-in-public-spaces-and-buildings-and-covid-19>