

Por qué debería deshacerse de sus mascarillas de tela por mascarillas quirúrgicas de 3 capas, N95s

Adaptado de Medscape, 29 de diciembre, 2021.

¿Sigues usando una mascarilla de tela (tapabocas)?

En un medio de la variante Ómicron que se está extendiendo rápidamente, los expertos enfatizan que todos deberíamos cambiar las máscaras de tela por respiradores N95 o mascarillas quirúrgicas de 3 capas.

Para entender: los **respiradores N95** son máscaras ajustadas, que cubren la boca y la nariz, y ayudan a prevenir el contacto con las gotas y partículas diminutas en el aire de personas que hablan, tosen, estornudan y que propagan de otras formas. Por lo general, las usan los trabajadores de la salud y los socorristas. Estas máscaras pueden filtrar hasta el 95% de las gotas y partículas de aire, según los CDC.

Las **máscaras KN95** y **KN94** son similares, pero están diseñadas para cumplir con los estándares internacionales, a diferencia de las N95, que están aprobadas por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional de los CDC.

Mientras tanto, una **mascarilla quirúrgica de 3 capas** es una mascarilla de ajuste más holgado que puede ayudar a prevenir el contacto con las gotitas infectadas en el aire.

Pero las recomendaciones para optar por **máscaras quirúrgicas N95 y de 3 capas** en lugar de las **máscaras de tela (tapabocas)** no son nada nuevo, dice Leana Wen, MD, doctora de emergencias y profesora de salud pública en la Universidad George Washington.

De hecho, los expertos en salud pública han estado pidiendo una protección más fuerte, con mascarilla, durante meses.

"No es solo con Ómicron es que necesitamos mejores máscaras, fue con Delta, y fue con Alpha antes de eso", dice Wen. "Sabemos desde hace muchos meses que el COVID-19 se transmite por el aire y, por lo tanto, una simple máscara de tela no es suficiente".

Esto es lo que debe saber sobre estas máscaras protectoras.

Son necesarias

Ómicron se está extendiendo mucho más rápido que las variantes anteriores de COVID-19. Como es hasta 3 veces más probable que se propague que la variante Delta, el uso de mascarillas es primordial en este momento, dice Anita Gupta, DO, profesora asistente adjunta de anestesiología y medicina de cuidados críticos y medicina del dolor en la Facultad de Medicina de la Universidad Johns Hopkins.

La calidad de una máscara también es muy importante, dice Wen.

"El enmascaramiento doble, que incluye una mascarilla de tela bien ajustada encima de una mascarilla quirúrgica, agrega protección adicional", dice ella.

"Idealmente, sin embargo, las personas deberían usar un N95, KN95 o KF94 cuando estén en ambientes interiores, cerca de otras personas, con estado de vacunación desconocido".

Si usar una máscara N95 causa una incomodidad extrema, úsela en entornos de alto riesgo donde haya mucha gente, como restaurantes abarrotados y trenes de pasajeros concurridos, dice Wen.

"Si está en una tienda de comestibles, hay mucho espacio y ventilación. Es posible que no necesite un N95", dice. "Recomiendo que las personas obtengan diferentes máscaras y practiquen con ellas en entornos de bajo riesgo antes de salir al público en un entorno de alto riesgo".

Pero la gente debería usar una mascarilla quirúrgica de 3 capas como mínimo.

Cualidades de la mascarilla quirúrgica de 3 capas y N95

Con las mascarillas quirúrgicas de 3 capas, el ajuste de la mascarilla suele ser más un problema, que su comodidad, dice Wen.

Pero hay formas de ajustar estas máscaras, especialmente para aquellos que tienen cabezas más pequeñas.

"Puede poner una banda elástica alrededor de las orejas y ajustarlas un poco más", dice Wen. "Algunas personas han descubierto que usar alfileres en el cabello es otra forma de mantener los bucles en su lugar".

Otro consejo importante sobre las mascarillas quirúrgicas de 3 capas y los N95: estas mascarillas son reutilizables.

Pero la cantidad de veces que debe usarlos varía, dice Wen.

"Por ejemplo, si suda mucho y la máscara ahora está muy húmeda", dice Wen. "O poniéndolo en tu bolso o mochila, y ahora está deformado, y no puedes volver a colocarlo en tu cara, entonces es hora de tirarlo".

Protección primero

Para algunos, las máscaras de tela se convirtieron en algo así como una declaración, con personas luciendo logotipos de su equipo favorito de la NFL, o tal vez incluso un divertido estampado de animales.}

Pero siempre debes tener en cuenta el propósito de usar una máscara, enfatiza Wen.

"El uso de mascarillas es muy funcional y se trata de reducir la probabilidad de contraer COVID-19", dice. "La gente también debería usar cualquier método que les inspire, pero para mí, es un ejercicio puramente funcional".

El uso de mascarillas no siempre es agradable, pero sigue siendo fundamental para mantener a las personas a salvo del COVID-19, especialmente los ancianos y otras personas de alto riesgo, dice Gupta.

"Hay muchas investigaciones y los expertos que trabajan arduamente para detener el COVID-19", dice. "Es importante que todos recordemos que usar una máscara por sí solo, no nos protege".

"Todos debemos seguir lavándonos las manos con frecuencia y también mantenernos alejados de las personas".

Fuentes

1. CENTROS PARA EL CONTROL Y LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES. Leana Wen, MD, doctora de la sala de emergencias, profesora de salud pública, Universidad George Washington.
2. The New York Times: "Dónde comprar N95, KN95 y máscaras de estilo quirúrgico en 2021", "Omicron: lo que sabemos sobre la nueva variante del coronavirus".

Traducción: *Ramirohrediamd@gmail.com*