

“La mascarilla hay que ponérsela con las manos limpias, no tocarla hasta quitársela y luego lavarse las manos de nuevo”

Hace ya varios meses que nos hemos acostumbrado a convivir con la mascarilla cada vez que salimos de casa. ¿Pero, sabemos de verdad cómo se coloca y cómo se retira y cuáles son las más adecuadas a cada caso? La enfermera Martina Sastre lo explica.

JUAN RIERA ROCA

P.- ¿Cuál es el objeto de llevar mascarillas en espacios públicos?

R.- El uso de la mascarilla es vital para disminuir la transmisión del virus SARS-CoV-2, causante de la pandemia de COVID19 que asola todo el mundo, pero siempre hay que utilizarla junto con la distancia social y el lavado de manos. Estas tres acciones han de conformar nuestro hábito en el día a día?

P.- ¿Dónde se han de utilizar las mascarillas?

R.- Siempre en el transporte público. En el transporte privado cuando se comparte con personas que no conviven con nosotros. Cuando estamos en la calle, a no ser en zonas no urbanas. Y cuando estamos en un lugar público cerrado.

P.- ¿Qué tipos de mascarillas tenemos a nuestro alcance?

R.- En primer lugar existen las mascarillas higiénicas, hechas de tela unas, otras muy similares a

las mascarillas quirúrgicas. Estas mascarillas protegen a la persona que tienes delante. De entre estas mascarillas las hay que simplemente son de tela y otras que han pasado una serie de filtros y están homologadas. Otro tipo de mascarilla es la pediátrica o infantil, hasta los 12 años de edad, cuando ya pueden llevar las de adultos. El segundo tipo de mascarilla es la quirúrgica, que es la que nosotros llevamos en el hospital. Estas mascarillas son las idóneas para los profesionales sanitarios en el hospital o para las personas con síntomas o diagnóstico de COVID19., especialmente en el momento en que se quedan en casa y entra un cuidador en su habitación. En tercer lugar están las mascarillas autofiltrantes, como las ffp2. Estas mascarillas se usan cuando un profesional sanitario ha de entrar en la habitación de una persona con COVID, ya que son de alta protección. También pueden llevar estas mascarillas las personas que, por ejemplo, están inmunodeprimidas o sufren una enfermedad que les convierte en sujeto de riesgo en caso de contraer el COVID19. Estas mascarillas impiden que el virus salga, pero también que entre. Hay mascarillas ffp2 con una válvula de exhalación. Esta válvula deja que salga el aire que exhala el que lleva la mascarilla, por lo que no están indicadas para lugares públicos ya que solo protegen al que la lleva y no a las personas de su alrededor. Una persona que es

COVID positivo ha de llevar una mascarilla comprada en la farmacia, no las que venden en los supermercados, que son muy parecidas, pero no protegen a la persona de enfrente de un modo tan efectivo.

P.- ¿Cómo se colocan las mascarillas?

R.- Se han de coger por la parte de las gomas, pero siempre, habiéndose lavado las manos antes. Se coge de las gomas y se localiza la parte rígida que es para ajustarse a la nariz. Cogida por las gomas se colocan éstas en las orejas y se adapta la mascarilla a la cara. Es muy importante que quede ajustada tapando la nariz, la boca y por debajo de la barbilla. Una vez adaptado el alambre o rigidez a la forma de la nariz ya no hay que volver a tocar la mascarilla hasta el momento de quitársela. Y antes de tocarla hay que lavarse de nuevo las manos, al igual que si por accidente nos la tocamos mientras la llevamos puesta. Si pica la nariz, moviéndola ya se va el picor.

P.- ¿Hay algún riesgo para la salud por llevar mascarillas?

R.- No supone ningún riesgo porque el oxígeno traspasa la mascarilla, ya que es un gas. Lo que hace la mascarilla es proteger contra las partículas. Los profesionales que trabajan en quirófanos llevan la mascarilla muchas horas todos los días y no se mueren.



P.- ¿Cómo hay que guardar una mascarilla?

R.- Una de las posibilidades, si hay que quitársela, por ejemplo en un restaurante, es guardarla en un sobre. Nos la quitaremos cogiéndola siempre por las gomas y se dobla por la parte de fuera, la que teóricamente pueda estar contaminada. De ese modo la metemos dentro de un sobre. Si no llevamos sobre, nos la podemos quitar y ponerla, sin doblar, en una servilleta abierta y la doblamos sobre la mascarilla. Esta servilleta se puede usar una vez, luego hay que tirarla. Las mascarillas también se pueden guardar en una bolsa de tela, que luego habrá que lavar (la bolsa) a 60 grados o con lejía.

P.- ¿Cuánto tiempo hay que llevar la mascarilla y cómo

procesarla?

R.- Se recomienda por periodos de cuatro horas y siempre hay que desecharlas si están sucias, húmedas o rotas. Las mascarillas reutilizables se lavarán las veces que, como máximo, indique el fabricante. Las desechables siempre se han de tirar a la basura, nunca al suelo en la calle, o en la playa, ni en ningún sitio.

P.- ¿Y esas personas que no quieren llevar la mascarilla porque creen que no es necesario?

R.- Si no la quieren llevar la mascarilla porque no crees que haya un virus, que la lleven por la persona que tienen delante, que puede que esté muy asustada y ver que se lleva mascarilla hará que se sienta mucho más segura.

