



# **UNIVERSIDAD CENTRAL DEL ECUADOR**

## **DIRECCION DE COMUNICACION**

### **BOLETIN DE PRENSA N° 147**

#### **16 de abril de 2020**

### **Uso de mascarilla ¿Estamos protegido/as?**

No sabemos con certeza por cuanto tiempo continuaremos experimentando cambios en nuestras vidas. Los expertos en salud señalan que el COVID-19, al igual que otros virus de este tipo, “vino para quedarse” y que por ahora, no existe vacuna ni tratamiento definido, los únicos recursos para contener su crecimiento exponencial, desde la población, es el distanciamiento social, la movilidad restringida y medidas esenciales como el lavado de manos, uso de mascarillas, el cumplimiento de protocolos para salir y entrar a casa, y otros.

Ciertas medidas tomarán tiempo para acostumbrarnos, una de ellas es el uso adecuado de mascarillas. En nuestro país, es una condición obligatoria para transitar en espacios públicos. Si bien, la Organización Mundial de la Salud en días pasados recomendaba que su uso debería ser exclusivo para el personal sanitario, los enfermos y su entorno, la advertencia está relacionada con el riesgo de que el uso de mascarillas a nivel poblacional, podría dar una falsa sensación de seguridad y dejar de lado otras medidas como el lavado de manos o evitar tocarse los ojos.

Para Christian Rivera, docente de la Carrera de Atención Prehospitalaria de la Universidad Central del Ecuador, hay que insistir en la población sobre el uso de la mascarilla como una medida complementaria. La mascarilla por sí sola no reduce el riesgo de infección, ya que el virus al entrar por vías aéreas, podría ingresar a través de los ojos, por lo tanto son necesarias, además, otras formas de prevención como el lavado de manos con agua y jabón por 20 segundos, un protector de cara, gafas o lentes, además de conservar los 2 metros de distancia.

Presentamos estas y otras recomendaciones, compartidas también por la docente Ana Pérez de la Carrera de Terapia Física, a fin de evitar errores comunes en el uso de mascarillas y tener en algunos aspectos para su efectividad.

#### **Errores comunes**

- Usar la mascarilla bajo la nariz
- Dejar expuesto el mentón
- Usar la mascarilla holgadamente, con espacio en los costados
- Cubrir con la mascarilla solo hasta la punta de la nariz
- Mover la mascarilla bajo el mentón para que descansa en el cuello.

#### **Cómo colocar la mascarilla:**

- Usar la mascarilla de tal modo que cubra todo, cerca del puente de la nariz y el tu mentón. Apretar las tiras para que esté ajustado alrededor de tu cara sin espacios
- Lavarse las manos antes y después de usar una mascarilla.
- Usar las tiras o lazos para colocar la mascarilla y para sacarla.
- No tocar el frente de la mascarilla cuando la saque



- Para personas que estén en departamentos, deben ponerse la mascarilla y removerla cuando estén dentro de su casa. Elevadores y escaleras pueden ser áreas de gran contaminación.

#### ¿Son útiles las mascarillas caseras?

Existen en el mercado mascarillas quirúrgicas, industriales, desechables y hechas en casa. Las mascarillas quirúrgicas son elaboradas bajo estándares científicos, la mayoría tiene homologaciones, sometidas a pruebas de calidad, de inocuidad para verificar el tipo de microgotículas que puede filtrar. Por ello, las denominadas N95, K95 o la N100 tienen características anti fluido y reducen el ingreso de las partículas sobre todo donde se presenta gran carga viral. Su uso es prioridad para el personal sanitario.

Las mascarillas industriales nos ayudan a protegernos del polvo, gases, vapores y pueden ser reusables. Las mascarillas desechables nos previenen del polvo, si se humedecen deben ser desechadas. En este tiempo y dada la emergencia puede haber un desabastecimiento de mascarillas, por lo que las personas recurren al uso de mascarillas artesanales o hechas en casa, e incluso bufandas. Sin embargo hay que tener en cuenta que el nivel de seguridad y reducción de contagio es bajo y puede dar una falsa sensación de seguridad.

- Un ejercicio para comprobar este efecto es colocarse una mascarilla casera, encender una vela y soplar fuerte. Si logra apagar la vela, este tipo de mascarillas caseras no cumplen el objetivo de reducir el riesgo de infección.
- Si dispone de este tipo de mascarillas, es posible complementar con otras opciones, como los protectores de cara, realizados con materiales en casa.
- Se puede reutilizar láminas de plástico transparente de una carpeta que no se utilice, cinta adhesiva y una gorra. Se ubica la lámina en la parte posterior de la gorra con la cinta adhesiva y se obtiene un protector de cara que le cubre todo el rostro hasta la parte baja del mentón.

#### Para recordar

- Si usa mascarillas caseras y lavables, lavarlas separadas de la ropa de casa, con abundante agua y jabón y secadas al sol
- Si usa mascarillas quirúrgicas de dos lados, tenga presente que el lado blanco tiene un filtro; si tiene síntomas respiratorios, este lado debe ir hacia sus vías respiratorias; si no los tiene, cúbrase con el lado azul hacia dentro
- Si está en casa y no hay personas con enfermedades respiratorias o covid, no es necesario usar mascarilla
- Con cualquier tipo de mascarilla, si estornuda o tose, hágalo en pliegue del codo y lávese las manos
- No existe vacuna ni medicamento eficaz para este virus. Cuídese y cuide a las personas de su entorno, con prioridad a las personas con discapacidad y adultos mayores. **P.M**

