

Nota breve de SESPAS sobre el uso de mascarillas de fabricación doméstica en la comunidad durante la crisis de la COVID-19

09/04/2020

En el contexto actual de la pandemia del Covid-19 en el que hay una transmisión comunitaria importante, los Centers for Disease and Control (CDC) y la OMS han comenzado a recomendar el uso de mascarillas de fabricación doméstica para la población general **cuando no sea posible mantener las medidas de distancia de seguridad** de otras personas y **no se tenga acceso a las mascarillas homologadas**.

Desde SESPAS ofrecemos un breve resumen de lo que se conoce acerca de estas mascarillas, publicada también en un [artículo reciente](#).

1. Los [CDC recomiendan su uso en personas sanas](#) cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad con otras personas. La [OMS actualmente recomienda su uso sobre todo en caso de síntomas \(tos y estornudos\) y mientras se atiende una persona que es caso confirmado o sospechoso de COVID-19](#). En cualquier caso, se considera una medida adicional y voluntaria que no sustituyen a las otras medidas recomendadas y eficaces (confinamiento, distancia de seguridad, higiene de manos, etc.). Por ello, es **recomendable su uso**.

2. La evidencia científica sobre la eficacia de mascarillas de fabricación casera y su uso a nivel comunitario es muy escasa, con un sólo [artículo publicado en 2013 con motivo de la gripe aviar](#). Aunque su eficacia probablemente sea menor que la de las mascarillas de uso médico o quirúrgicas, si se usan bien y como medida adicional pueden contribuir a la disminución de la transmisión del virus entre personas. Podrían contribuir a reducir la transmisión cuando la persona que la está usando está infectada; parece que contribuye menos a proteger la persona que la lleva de contagiarse.

3. Es muy importante evitar “la falsa seguridad” que su uso podría conllevar, y debemos recordar que no por llevar una mascarilla (de cualquier tipo) debemos relajar el resto de las medidas. Es una medida adicional al resto de medidas, nunca substitutiva.

4. Consejos respecto a su fabricación:

- Los materiales de algodón funcionan mejor que otros al parecer. En cualquier caso, evitar materiales que a simple vista parecen más porosos (como lana).
- Utilizar al menos dos o tres capas de material, si es fino más.
- Lavar el material antes de utilizarlo (puede encoger, etc.).

- Si se fabrican para otras personas, lavarlas antes también.

Los CDC tienen [materiales gráficos](#) y [vídeos](#) sobre cómo fabricarlos, con opciones de costura y sin costura.

5. Recomendaciones sobre su uso y mantenimiento:

- No utilizar en menores de dos años, en personas con dificultades respiratorias, ni en personas que no puedan por si mismas quitársela en caso necesario
- Debe cubrir boca y nariz, intentando que quede poco espacio entre la piel y la mascarilla, pero que sea cómoda y permita respirar sin dificultad
- Es importante evitar tocarse los ojos, nariz y boca al ponerse y quitarse la máscara, y lavarse las manos antes y después
- No se debe compartir la máscara con otras personas
- Lavado y reutilización: la frecuencia de lavado dependerá de su uso. Si está húmeda y/o se ha utilizado mientras se presentaba tos o estornudos, se debería lavar después de cada uso. Se puede lavar con el resto de ropa en lavadora en un ciclo normal de 40 o 60 grados.