

Nota breve de SESPAS sobre mascarillas de fabricación doméstica durante la crisis de la COVID-19

07/04/2020

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) 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 de El País](#).

1. Los [CDC recomiendan su uso en personas sanas](#) cuando no sea posible mantener la distancia de seguridad de otras personas. La [OMS sin embargo recomiendan su uso sólo si se va a atender una persona que es caso](#) confirmado o sospechoso de COVID-19, o en caso de síntomas (tos y estornudos). En cualquier caso, se consideran una medida adicional y voluntaria que no sustituyen a las otras medidas recomendadas y eficaces (confinamiento, distancia de seguridad, etc.). **Por ello, recomendable su uso.**

2. La evidencia científica sobre su eficacia es muy escasa, con un sólo [artículo publicado en 2013 con motivo de la gripe aviar](#). Su utilidad real es desconocida aunque es probable que si se usan bien puedan 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 no contribuye tanto 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.

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, sobre todo si está húmeda y/o se ha utilizado mientras se presentaba tos o estornuda, 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.