

## DESESCALADA

# MEDIDAS DE PROTECCIÓN > SOBRE MASCARILLAS, GUANTES Y LA FALSA SENSACIÓN DE SEGURIDAD

Es importante protegernos, pero debemos protegernos bien. Mascarillas y guantes son herramientas de protección, pero hay que saber usarlos adecuadamente para no generar sensaciones de falsa seguridad que nos puedan poner en mayor riesgo de contagio. Junto a estos 'complementos', algunos ya obligatorios, como las mascarillas, no olvidemos algo esencial: distanciamiento físico, no tocarnos la cara y frecuente lavado de manos. Son nuestra mejor defensa contra la covid-19

**RIESGOS** Cada vez que salgo a hacer la compra veo el mismo escenario en la cola, esperando mi turno a dos metros de distancia: gente ataviada con máscaras (de cualquier tipo), guantes e incluso pantallas faciales. Medidas de protección contra el coronavirus que, si bien usadas en su justo momento nos pueden proteger de un posible contagio, mal implementadas incluso nos exponen más a contagiarnos. ¿Por qué? Vemos un ejemplo.

Una persona muy concienciada sale de casa con su máscara de protección FFP2 y sus guantes azules puestos. Durante el trayecto al supermercado toca con sus guantes el pomo de la puerta del portal de su casa, luego la barandilla y el carro de la compra del supermercado. En un cierto momento le pica la nariz, por lo que se baja la máscara y se rasca la nariz con los guantes. Luego se saca el móvil del bolsillo, mira los mensajes que le han llegado, llama a casa a preguntar qué marca de leche quieren y se lo vuelve a guardar en el bolso, que abre con los guantes. Al pagar lo hace con tarjeta y marca el pin en el datáfono, siempre con los guantes. Cuando llega a casa después de la compra, se quita la máscara y desecha los guantes, luego mira el móvil porque le ha llegado otro mensaje y se rasca de nuevo la nariz o se toca los ojos.

**DISTANCIAMIENTO SOCIAL, MASCARILLA, NO TOCARNOS LA CARA Y LAVARNOS LAS MANOS, NUESTRAS ARMAS DE PRIMERA LÍNEA CONTRA LA COVID-19**

Pues bien, si en algún momento esa persona ha estado expuesta a alguna superficie contaminada con coronavirus, tiene una probabilidad muy alta de haberse contagiado porque ha usado sus guantes como si de sus manos desnudas se tratase, no ha habido ninguna diferencia en su comportamiento.

Tan importante como protegernos con mascarillas y guantes es saber cómo comportarse y saberlos usar.

**SANTIAGO RAMÓN GARCÍA** INVESTIGADOR ARAID EN LA UNIVERSIDAD DE ZARAGOZA CON MÁS DE 15 AÑOS DE EXPERIENCIA TRABAJANDO CON LA TUBERCULOSIS Y EN LABORATORIOS DE SEGURIDAD BIOLÓGICA TIPO 3



El uso de mascarillas es obligatorio en el transporte público y en cualquier lugar donde no pueda respetarse la distancia de dos metros entre personas. BIEL ALIÑO / EFE

## GUANTES ¿SÍ O NO?

Más importante que usar guantes es ser conscientes en cada momento de lo que tocamos, controlar nuestras manos y mantener conductas de higiene frecuente. En laboratorios de seguridad biológica se trabaja siempre con los conceptos de zona sucia y zona limpia, que se pueden extrapolar a algo tan cotidiano como salir a hacer la compra.

■ **LADO LIMPIO Y LADO SUCIO** Lo más importante es ser plenamente conscientes de nuestras manos y no tocarnos la cara. Una estrategia es definir un lado sucio y otro limpio. Por ejemplo, la mano dominante sería zona limpia y la no dominante sucia. Así, todo lo que potencialmente pueda estar contaminado lo tocamos solo con la mano 'sucia'. Y sobre todo, en cuanto nos sea posible, lavarse las manos con agua caliente y jabón o con un gel hidroalcohólico.

■ **DOBLE GUANTE** El guante interno estará siempre limpio, mientras que el externo sería el sucio y se cambiaría tantas veces como fuera necesario, siempre que terminemos una operación en la que el guante se pueda contaminar. Y si nos pica la nariz, nos quitamos el guante exterior y nos rasamos con el interior.

■ **EL GEL, EN EL BOLSILLO** Si no se dispone de muchos guantes para hacer el doble guante, una opción interesante es llevar una solución descontaminante, como geles hidroalcohólicos, y lavar los guantes después de cada situación en la que hayamos podido estar expuestos.

## MASCARILLAS QUE PROTEGEN A LOS DEMÁS

Son las llamadas higiénicas o quirúrgicas. Estas mascarillas suponen una barrera física a la liberación de partículas de saliva que se generan al toser, estornudar o incluso hablar. Debido a que el coronavirus es capaz de transmitirse incluso en ausencia de síntomas y que el 80% de la gente infectada es asintomática, es de vital importancia llevar estas mascarillas para proteger a los demás. De hecho, el Gobierno acaba de hacer obligatorio su uso en todos los sitios públicos si no se puede mantener la distancia de seguridad de dos metros.

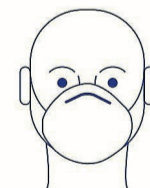
Estudios científicos sugieren que si toda la población las llevase se podría reducir la transmisión hasta en un 80%. El virus se transmite por dos vías: a través del contacto con superficies contaminadas (si luego nuestras manos van a la boca, nariz u ojos) y a través de partículas con carga viral que hayan podido quedar suspendidas en el aire en espacios cerrados. Ahora que

estamos volviendo al trabajo, que todos los empleados lleven mascarilla es fundamental para contener la propagación de la enfermedad. Esto cobra especial relevancia en el caso de empresas con alta densidad de trabajadores, como por ejemplo en líneas de montaje o centralitas telefónicas, ya que el potencial de infección es una combinación de dos factores: carga viral en el ambiente (cuanta más gente concentrada, más carga viral) y tiempo de exposición (cuanto más tiempo en una sala cerrada, más probabilidades de infección). Por tanto, sería más efectivo que todo el personal de un centro de trabajo llevase mascarillas higiénicas o quirúrgicas, para limitar la liberación de partículas contagiosas en el aire y su depósito en las superficies, a que solo unos cuantos más expuestos llevasen mascarillas FFP2. Lo mismo ocurre al reunirse en terrazas y no poder mantener la distancia de seguridad.

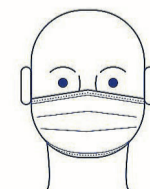
## MASCARILLAS QUE NOS PROTEGEN A NOSOTROS

Son las llamadas FFP y son Equipos de Protección Individual (EPI). Pueden ser de tipo 1, 2 o 3, dependiendo del grado de filtración de las partículas del aire, que suele ser en torno al 75, 92 y 98%, respectivamente. Hay una categoría intermedia, las N95 (que se usan principalmente en EE. UU.), que filtran un 95%. Sin embargo, para que nos protejan es necesario que se lleven bien puestas y ajustadas, de modo que no queden huecos entre los bordes de la mascarilla y nuestra cara. Los profesionales que trabajan en laboratorios de seguridad biológica deben pasar test de ajuste de mascarillas antes de poder empezar a trabajar y probar diferentes modelos hasta dar con el que se ajusta a su fisonomía facial. En términos más prácticos, si las gafas se te empañan es que llevas la mascarilla mal puesta y no te está protegiendo. Tampoco ayuda llevar la nariz fuera de la mascarilla.

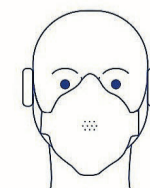
Estas mascarillas se recomiendan solo en casos de alto riesgo de contagio, como el personal sanitario de primera línea, muy expuesto a la generación de aerosoles por parte de los pacientes, o empleados de atención al público continuada en espacios cerrados y con poca ventilación. No está recomendado su uso para quien que no está expuesto a alto riesgo de contagio. Si bajas a por el pan, no la necesitas. Las FFP son además bastante incómodas, pican y te hacen sudar, especialmente ahora que llega el verano. Y hay que tener en cuenta que si llevan válvula de exhalación, protegen a quien la lleva, pero no a los demás.



**Mascarillas higiénicas.** Son las indicadas para personas sanas. Pueden ser reutilizables o de un solo uso.



**Mascarillas quirúrgicas.** Filtran el aire exhalado. Su misión es proteger a quienes están a tu alrededor.



**Mascarillas EPI.** Son una barrera para partículas contaminantes, pues filtran el aire inhalado. Uso profesional.