



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

Uso de mascarillas si tiene una afección pulmonar

Introducción

Muchas autoridades nacionales en países de toda Europa han aconsejado que debe usar mascarilla cuando salga de casa o cuando vaya a ciertos lugares donde no pueda mantenerse el distanciamiento social, como en el transporte público o en los supermercados. Se ha aconsejado con el objetivo de limitar la propagación de la COVID-19.

Las personas con afecciones pulmonares han contactado con nosotros y quieren comprender mejor por qué se necesitan mascarillas, si las mascarillas los ayudarán, qué tipo de mascarillas son mejores para ellos y para que les respondamos a sus preocupaciones sobre el uso de las mascarillas. Esperamos que la siguiente información les sea de ayuda.

¿Por qué se nos recomienda el uso de mascarillas?

Las autoridades nacionales aconsejan que usemos mascarillas porque pueden ayudar a prevenir la propagación del coronavirus. Lo hacen atrapando las gotas de nuestra tos y estornudos que pueden transmitir el virus. Cuando tose, las gotas se liberan de la boca y pueden caer sobre superficies o ser inhaladas por otras personas. Por lo tanto, usar una mascarilla puede ayudar a proteger a otras personas si es portador del virus sin saberlo.

Esto es importante para las personas con afecciones pulmonares, ya que los síntomas de COVID-19 pueden ser muy similares a los de diferentes afecciones pulmonares. Como muchas afecciones pulmonares causan tos, estas personas tienen más probabilidades de toser, lo que significa que hay más oportunidades de transmitir el virus si están infectadas con COVID-19.

¿Cuáles son los diferentes tipos de mascarillas?

Existen distintos tipos de mascarillas:

- **Mascarillas higiénicas** - incluyen todo, desde mascarillas de tela, hasta pañuelos u otro tipo de piezas de tela que se usen para cubrirse la nariz, la boca y la barbilla. Los pañuelos tienden a estar hechos de material textil de punto flojo y es poco probable que brinden mucha protección. Si puede, doble el material varias veces para que sea más difícil que las gotas pasen a través de la tela. Este tipo de mascarillas debe lavarse después de cada uso.



Se pueden comprar mascarillas higiénicas (de tela) como las que se muestran en la imagen de la izquierda, o puede hacerlas en casa. Deben cubrir la boca, la nariz y la barbilla, y se pueden asegurar con cuerdas o bandas elásticas. Estas proporcionan una barrera entre usted y otras personas y pueden ayudar a limitar las gotas que se liberan si tose o estornuda.

Deben lavarse después de cada uso y debe seguir las pautas que se detallan en el [enlace](#) al ponerse y quitarse la mascarilla para evitar la contaminación.

- **Mascarillas quirúrgicas**

Cada país tendrá su propia guía sobre quién debe usarlas o no. Nuestro consejo aquí pretende ser solo una guía general.

Las mascarillas quirúrgicas ofrecen una buena protección y están hechas de un mínimo de tres capas de material no tejido sintético y ofrecen altos niveles de protección. Las mascarillas quirúrgicas generalmente están reservadas para quienes cuidan de personas con sospecha de infección por COVID-19. Algunos países también pueden sugerir que estas sean utilizadas por pacientes con afecciones de salud subyacentes, personas mayores de 60 años y cualquier persona que experimente síntomas que puedan ser debidos a la COVID-19. En esta situación, la Fundación Respiratoria Europea (de las siglas en inglés, ELF) - apoyaría su elección si está en línea con la orientación de su país.



- **Mascarillas filtrantes: FFP2 (N95), FFP3 (N99):**

Proporcionan los niveles más altos de protección y están diseñadas específicamente para ciertos grupos, como los profesionales de la salud que trabajan en contacto directo con personas con COVID-19. Deben adaptarse a la persona que los usa, realizando formalmente una prueba de ajuste facial, y no se recomienda su uso por otras personas. Aunque este tipo de mascarillas y las

mascarillas quirúrgicas brindan altos niveles de protección, ninguno protege al usuario por completo. El nivel de protección disminuye cuanto más tiempo se usa la mascarilla, y el nivel de



protección se reducirá mucho si no se usan correctamente. Siempre debe seguir la información que se proporciona en el [enlace](#) al ponerse, usar y quitarse las mascarillas.

Cómo usar una mascarilla de forma segura

- Lávese las manos antes de tocar la mascarilla.
- Compruebe que la mascarilla no está dañada, sucia o mojada; no utilice la mascarilla si está dañada.
- Asegúrese de que la mascarilla cubre su cara, nariz y barbilla. Asegúrese que no haya aberturas en los laterales.
- Evite tocar la mascarilla mientras la utiliza.
- Cambie su mascarilla si se ensucia o se moja.
- Lávese las manos antes de quitarse la mascarilla.
- Para quitarse la mascarilla, retírela usando las tiras que se colocan tras las orejas o la cabeza, sin tocar la parte delantera de la mascarilla.
- Lávese las manos después de quitarse la mascarilla.



La Organización Mundial de la Salud (OMS) ofrece muchos consejos útiles sobre cómo usar, cómo quitarse la mascarilla y cómo mantenerla limpia: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

¿Las mascarillas ofrecen alguna protección a la persona que las utiliza?

Las mascarillas de tela no están reguladas, y por el momento no existen evidencias suficientes para afirmar que proporcionan protección al usuario; aunque es probable que proporcionen algún tipo de protección. Sin embargo, es probable que ayuden a proteger a los demás al evitar la propagación de gotas que podrían transmitir el virus de las personas que lo tengan.

Las mascarillas quirúrgicas brindan cierta protección al usuario, su nivel de protección se reduce cuanto más tiempo se usa la mascarilla.

Si las mascarillas de tela o las quirúrgicas no se usan correctamente, no proporcionarán protección. Por eso, es muy importante seguir las guías de recomendación sobre la colocación, el uso y la retirada de las mascarillas de la OMS. [World Health Organization \(WHO\) guidelines for putting on, wearing and removing masks.](#)



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

¿Qué recomienda la Organización mundial de la salud?

En las recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud sobre las mascarillas, se indica lo siguiente, “El uso de una mascarilla quirúrgica puede limitar la propagación de ciertas enfermedades virales respiratorias, incluida la COVID-19. Sin embargo, la utilización de una mascarilla sola no basta para proporcionar un nivel adecuado de protección contra la COVID-19. Deben adoptarse además otras medidas, como el distanciamiento físico o “social”, la higiene de manos frecuente y la limpieza de lugares frecuentemente manipulados por la población”.

Tengo una afección pulmonar, ¿es peligroso para mí usar una mascarilla?

No, el uso de una mascarilla, incluso si tiene una afección pulmonar, no debería causar ningún daño a la salud. Es seguro para usted usarla.

Estoy preocupado por un empeoramiento de la dificultad respiratoria si me pongo una mascarilla, ¿qué debo hacer?

Es realmente importante protegerse y no sentirse incómodo, pero también es importante proteger a los demás y seguir las directrices de su país. Existen algunas pautas que pueden ayudarle en el uso de la mascarilla:

- Primero, es importante saber que, desde el punto de vista médico, las mascarillas son seguras para las personas con afección pulmonar.
- Verifique con las autoridades locales si una cubierta facial como un pañuelo es aceptable; algunas personas con afección pulmonar pueden tener menos dificultad para respirar con ellos.
- Una vez que tenga su mascarilla comience a acostumbrarse de forma gradual. Pruébela mientras esté sentado/a en casa. Acostúmbrase a la sensación de llevarla puesta y a respirar a través de ella. Si comienza a presentar dificultad respiratoria, puede quitársela fácilmente y respirar con normalidad.
- Una vez que comience a sentirse cómodo/a con la mascarilla, intente usarla un poco más y camine distancias cortas dentro de su casa. Esto le ayudará a acostumbrarse a respirar con mayor intensidad a través de la mascarilla.
- Una vez que se sienta cómodo/a con la mascarilla al moverse dentro de su casa, debería sentirse más cómodo al usarla fuera de ésta.

He intentado acostumbrarme a usar la mascarilla y no lo consigo, ¿qué debo hacer?

Si no puede usar una mascarilla, pero su país lo ha hecho obligatorio, debe verificar si hay alguna excepción que contemple que las personas con afección pulmonar estén exentas del uso de la mascarilla. Muchos países tienen estas excepciones, aunque puede no estar claro, de forma que



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

consulte con su gobierno local o sociedad respiratoria. Si no es un requisito legal usar mascarilla en su país, entonces podría salir de casa sin ella. No obstante, siempre debe considerar los riesgos, y si está experimentando síntomas de COVID-19 o ha estado en contacto con alguien que lo tiene, entonces, no debe salir de casa durante el período de tiempo recomendado por su gobierno.

¿Debería llevar mascarilla para trabajar?

Los requisitos para el uso de mascarilla en el trabajo variarán dependiendo del tipo de trabajo que realice y del país en el que viva. Siempre deberá guiarse por su empleador sobre los requisitos en su lugar de trabajo.

¿Puede lavar su mascarilla?

Las mascarillas de tela pueden reutilizarse y deberían lavarse después de cada uso. Las mascarillas quirúrgicas son desechables y normalmente solo deberían usarse una vez y desecharse de manera segura después de su uso.

¿Durante cuánto tiempo puedo usar una mascarilla?

El período de uso de una mascarilla no debería basarse en una cuestión temporal necesariamente. Si la mascarilla llega a estar húmeda o sucia, entonces debería quitársela y reemplazarla por una limpia y seca.

¿Qué pasa si necesito llevar una mascarilla durante mucho tiempo si estoy viajando o en el trabajo?

Si necesita usar la mascarilla durante mucho tiempo, sugerimos que traiga una mascarilla de repuesto o más para periodos largos de tiempo. De esta forma, podrá lavarse las manos y cambiarse la mascarilla en vez de llevar una que este húmeda la cual no será tan efectiva.

¿Cómo puedo estar seguro/a que la mascarilla que he comprado es fiable y proporciona el nivel de protección adecuado?

Actualmente no hay una legislación que rija como se deben hacer las mascarillas y aún hay investigaciones en curso para comprender cuál es la mejor combinación de tejidos.

- Busque mascarillas de mayor calidad que incluyan al menos tres capas de tela.
- Evite los materiales elásticos ya que el estiramiento puede crear espacios más grandes entre las fibras con el paso del tiempo.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

- Busque telas de tejido compacto y de materiales no elásticos como el polipropileno.
- Asegúrese de que las mascarillas se ajusten de manera segura sobre su barbilla, nariz y boca sin ninguna abertura en los laterales.
- Asegúrese de que no haya daños en el material.
- Asegúrese de que puede respirar a través de la mascarilla.

No mucha gente en mi país lleva mascarilla lo que hace que no te sientas bien llevándola; ¿debería llevar mascarilla, aunque otros no la lleven?

Sí, si puede, es importante llevar mascarilla en las situaciones apropiadas - como cuando no es posible mantener la distancia social, si las autoridades nacionales así lo recomiendan.

¿Debería llevar guantes?

Lavarse bien las manos es la mejor manera de protegerse y proteger a los demás del coronavirus. Incluso al usar guantes, existe la posibilidad de que el virus se adhiera a la superficie de los guantes los cuales después utilizará para tocar objetos y posiblemente su cara. Quitarse los guantes también crea una oportunidad adicional de contaminar sus manos sin darse cuenta. Generalmente no aconsejamos el uso de guantes.

Algunos países en Europa han hecho obligatorio el uso de guantes, por ejemplo, durante la manipulación de productos frescos en el supermercado. Si este es el caso en su país, entonces deberá acatar las reglas establecidas.

¿Qué pasa con el impacto medioambiental de todas estas mascarillas y guantes de un solo uso?

Ha habido un incremento en los residuos de plástico debido al uso de mascarillas y guantes de un solo uso. En esta situación, la salud pública debe ser una prioridad. Podemos limitar los residuos de plástico no usando suministros innecesarios, por ejemplo, guantes. Los guantes no protegen de la COVID-19 y no deberían ser llevados por el público a menos que se aconseje de forma específica.

También debemos asegurarnos de desechar estos artículos de manera responsable en contenedores y no dejarlos en lugares públicos o tirarlos en la calle o por la ventana del coche. Esto también limitará el riesgo de infectar a otra gente.

Las mascarillas de tela pueden lavarse y reutilizarse por lo que constituyen una mejor opción para el medioambiente que las mascarillas quirúrgicas.



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY
every breath counts

¿Cómo hago una mascarilla de tela?

Hay muchos recursos online sobre cómo hacer mascarillas de tela.

<https://www.gov.uk/government/publications/how-to-wear-and-make-a-cloth-face-covering>

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/how-to-make-cloth-face-covering.html>

Cuanto más capas de tela tenga la mascarilla, mayor será el nivel de filtración. La OMS recomienda que idealmente deben tener al menos tres capas y deben estar hechas de telas de tejidos compactos o materiales no tejidos. Si puede, evite usar materiales elásticos como ropa deportiva ya que el estiramiento creará agujeros más grandes en la tela y reducirá su capacidad para filtrar el aire.

¿Más preguntas?

Si tiene alguna otra pregunta sobre el uso de mascarilla, por favor, contacte con nosotros:
info@europeanlung.org