



¿CUALES CON LOS LUGARES CON MAS RIESGOS?

No, el riesgo de contagio no es siempre igual. Los lugares cerrados, mal ventilados y concurridos son los que concentran un mayor nivel de riesgo, fundamentalmente cuando, además, las personas no respetan las medidas básicas de prevención de contagios, como el uso de mascarillas. Es por esta razón por la que reuniones familiares y de amigos en casas y establecimientos han supuesto un porcentaje significativo de los brotes registrados. Según señaló en julio el ministro de Sanidad, Salvador Illa, el 45% de los brotes activos de coronavirus a mediados del verano tenía su origen en el ámbito familiar. «Las ganas de sociabilizar eran enormes y por eso en determinados momentos se ha bajado la guardia», apuntaba, hace unas semanas, Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería, «pero son esos instantes los que pueden suponer un paso atrás sobre lo logrado». No sirve de nada llevar siempre la mascarilla puesta al pasear por la calle si, al llegar a un restaurante o a la casa de un amigo, nos la quitamos sin más.

TODO LO QUE NO HEMOS ENTENDIDO SOBRE LOS CONTAGIOS

¿Dónde corro más riesgo? ¿Qué hago con la mascarilla? ¿Cuál es la forma más segura de ver a mis amigos? Resolvemos todas tus dudas sobre la transmisión del coronavirus y cómo protegerte

CRISTINA G. LUCIO
ILUSTRACIONES LUIS PAREJO



MASCARILLAS: NO BAJAN LOS NIVELES DE O2

¿Respiro peor cuando voy con mascarilla? ¿Tengo que descansar?

Otro de los bulos más difundidos sobre las mascarillas es el que asocia su uso con una pérdida de oxígeno. Sin embargo, la evidencia científica no respalda esta afirmación. Los expertos recuerdan que todas las mascarillas disponibles no son estancas, sino que están diseñadas para retener partículas y microorganismos a la vez que dejan pasar gases, como el oxígeno y el dióxido de carbono. Si las mascarillas afectasen significativamente a la respiración, aseguran, sanitarios como los cirujanos, que trabajan con esta protección durante muchas horas al día no podrían hacerlo y tendrían comprometida seriamente su salud. Aunque puede ser incómodo, se pueden hacer perfectamente incluso actividades deportivas usando mascarilla.

TAMBIÉN SI ESTÁS EN SILENCIO, HABLANDO O CANTANDO EL RIESGO ES DIFERENTE

¿Estar en silencio puede disminuir el riesgo de contagio? El SARS-CoV-2 se transmite, principalmente, a través de las gotículas que expulsamos al toser, estornudar o

hablar. Sin embargo, la cantidad, la capacidad de permanecer en suspensión y la distancia que estas gotículas pueden alcanzar varía en función de la intensidad con la que proyectemos nuestra voz. Así, la dispersión del virus a través de las gotitas de saliva es mayor cuando cantamos o gritamos, que cuando hablamos en un tono bajo. Hace pocos días, Sanidad detectó un brote de coronavirus en el coro góspel The River Troupe de Sallent (Manresa), que ha sumado al menos 26 contagiados. Los participantes en la actividad estaban cerca, en un lugar cerrado, cantando y muchos de ellos, sin mascarilla, un caldo de cultivo perfecto para dar alas al virus.



¿CUALES SON LOS LUGARES DE MENOS RIESGO?

¿En qué sitios el riesgo de transmisión es menor? Lo que muestra la investigación realizada hasta el momento, es que el riesgo de contagio es menor en espacios abiertos –o bien ventilados– (algunos trabajos apuntan a que las posibilidades de transmisión son hasta 20 veces más altas en un lugar cerrado). Por eso, si vas a quedar con amigos o familiares, las recomendaciones son optar por reuniones pequeñas, sin mucha gente, y en espacios abiertos, como jardines, zonas verdes o parques. El uso de mascarillas también es importante en este contexto, sobre todo cuando en las interacciones con otras personas no puedas mantener la distancia de seguridad de 1,5 metros.



QUÉ HACER EN BARES Y TERRAZAS



SUPERCONTAGIADORES: CLAVE EN MUCHOS BROTES

¿Hay personas con más posibilidades de diseminar la infección? Uno de los

fenómenos que investigan los expertos es el de los supercontagadores, personas con una carga viral muy elevada que, sobre todo en entornos cerrados y mal ventilados, representan un riesgo de infección muy alto. Según un

estudio publicado recientemente en JAMA, estas personas que pueden ser asintomáticas, generan al respirar aerosoles que permiten al virus permanecer suspendido

en el aire y, por tanto, al alcance de la respiración de otras personas. Se han reportado casos de brotes donde un sólo supercontagador ha sido capaz de transmitir el virus hasta al 80% de las personas con las que compartía espacio. Aún

no se conoce su perfil ni por qué tienen esta capacidad. Una mascarilla quirúrgica evita que se inhalen el 75% de los aerosoles, pero si todos los presentes en un lugar cerrado la llevan, el riesgo de contagio se reduce mucho más.

NO BAJAN LAS DEFENSAS

No influyen en el comportamiento de tu sistema inmunitario. Se

han difundido muchos bulos en torno a las mascarillas y a sus efectos sobre el organismo. Uno de los más extendidos tiene que ver con su impacto en el sistema inmunitario. Sin embargo, no hay ninguna evidencia que muestre que el uso de mascarillas se relacione con una merma en la capacidad de nuestras defensas para enfrentarse a un enemigo microbiológico. De lo que sí hay evidencias es de que la mascarilla está contribuyendo no sólo a reducir las infecciones, sino también a reducir la gravedad de la enfermedad (al disminuir la carga viral que se transmite) y ayudar a que haya un mayor número de personas con síntomas leves. También se asocia su uso a una reducción de la incidencia de otras enfermedades, como se ha visto en el Hemisferio Sur con la gripe.



NO HAY QUE DESINFECTAR LAS QUE SON DESECHABLES

¿Se pueden lavar? El Ministerio de Sanidad recomienda no lavar las mascarillas cuyo fabricante no indique claramente que se trata de un producto lavable. «Si el fabricante no indica que la mascarilla es lavable –y, por lo tanto, reutilizable– no lo hagas. No se puede garantizar que conserve sus propiedades», subraya en un documento. Tampoco recomienda otros métodos, como el uso de microondas para la desinfección de las mascarillas desechables o de las quirúrgicas.

NO SE DEBEN UTILIZAR DOS



No se aconseja un uso múltiple en mascarillas quirúrgicas. En general, no se aconseja solapar dos mascarillas quirúrgicas. En primer lugar, por lo que cada capa de las tres que componen este tipo de protección tiene una función determinada que se pierde si se solapan dos. Pero, además, también se corre el riesgo de impedir así una colocación adecuada.



¿SIRVEN LAS MASCARILLAS CASERAS?

¿Son seguras las opciones hechas en casa? Desde que comenzó la pandemia, las recomendaciones sobre las mascarillas han variado. Cuando se aconsejó su uso generalizado, había un problema de

disponibilidad de estos dispositivos cuya utilización, además, debía priorizarse en entornos sanitarios. Por eso, se planteó la posibilidad de que las personas fabricaran sus propias protecciones en casa, con distintos tejidos. A día de hoy, después de que se haya ampliado la oferta y se hayan puesto en marcha normas para garantizar un adecuado filtrado, el consenso general es que las opciones caseras son mejor que nada pero su grado de protección puede ser menor que la de otros productos estandarizados.

¿CÓMO DEBES PONERTELA Y QUITARTELA?



Para usarlas adecuadamente, es necesario tener en cuenta ciertas pautas. En primer lugar, antes de ponerte una mascarilla,

debes lavarte bien las manos o, en su defecto, utilizar un gel desinfectante. Para colocarla, coge sólo las tiras de sujeción y

ajústalas en las orejas, asegurándote de que el tejido tapa adecuadamente tanto la nariz como la boca y la mascarilla se adapta a la cara sin dejar huecos. Ajusta bien la parte de arriba al puente

de tu nariz. Para quitártela, el primer paso es, nuevamente, lavarte bien las manos. Es importante que intentes no tocar la superficie exterior de la protección, que puede haber estado en contacto

con patógenos. Intenta también no restregarte la cara con la mascarilla al retirarla, porque podrías contribuir así a esparcir posibles microorganismos presentes en el tejido. Sujétandola por las tiras, colócala en una bolsa de basura, cerrándola adecuadamente después. Finalmente, debes volver a lavarte bien las manos para retirar cualquier resto de contaminación. Las pantallas de protección no deben utilizarse en ningún caso de forma exclusiva.

No te dejes llevar por una falsa sensación de seguridad. Si, está permitido ir a bares y restaurantes, pero eso no supone que sean lugares de riesgo cero. Entre todas las opciones de hostelería posibles, los locales bien ventilados y, sobre todo, las terrazas al aire libre son la opción que entraña un menor riesgo de transmisión del virus. Pero, en estos casos, recuerda que la importancia de mantener otras medidas de prevención, como el uso de mascarillas, también es muy importante. Debes llevarla puesta y sólo retirarla en el momento en que vayas a beber y comer. No compartas platos, aparitivos ni

bebidas; ni tampoco te pases el pan y la sal. Es importante también en estos casos que las reuniones no sean muy numerosas, así como intentar no estar demasiado cerca de otras personas (ni de otros clientes ni del grupo con el que compartes mesa). La higiene de manos no debe olvidarse en estos momentos, como tampoco la recomendación de evitar abrazos, besos y otros gestos de efusividad, ya que son acciones que contribuyen a elevar en gran medida las posibilidades de contagio. A la hora de pagar, mejor si se puede optar por el pago con tarjeta sin contacto.

¿DÓNDE SON OBLIGATORIAS LAS MASCARILLAS??



¿Qué dice la normativa? Según el Ministerio de Sanidad, su uso es obligatorio en el transporte público y en la vía pública, en espacios al aire libre, espacios

cerrados de uso público o abiertos al público, según la normativa de cada Comunidad Autónoma. Debe emplearse a partir de los seis años, salvo excepciones.

QUÉ NO DEBEMOS HACER CUANDO LAS LLEVAMOS

¿Qué cosas se desaconsejan? Hay varias recomendaciones que deberías tener en cuenta cuando uses una mascarilla. En primer lugar, es fundamental no manosearla; tampoco debes quitártela para hablar, estornudar o toser; no



¿CÓMO HAY QUE GUARDAR LAS MASCARILLAS?

¿Dónde pongo la mascarilla si me la tengo que quitar? Si te tienes que quitar momentáneamente la mascarilla, no la dejes nunca bajo la barbilla, en el codo, arrugada en la

muñeca o encima de la mesa. Según explica Boticaria García, lo ideal es usar un sobre o una bolsita de papel para guardarlas –las de plástico podrían

favorecer la multiplicación de bacterias–. Colócala siempre en la misma posición, para evitar contaminaciones y recuerda que, antes de manipularla, tanto para quitártela como para volver a ponértela, deberás lavarte bien las



manos o utilizar un poco de gel hidroalcohólico para desinfectarlas. Si la mascarilla es desechable y está húmeda, manchada o deteriorada, debes tirarla y utilizar una nueva.