



María Órdenes D
MAGISTER EN SALUD PÚBLICA Y ENFERMERÍA

Mascarillas ante cuarentena covid-19

Tania Sporman C.
DOCENTES ESCUELA DE ENFERMERÍA UACH, SEDE PYO, MONTT

PhD. Q.F Javier Campanini

Mascarillas: autocuidado y responsabilidad civil

ACADÉMICO QUÍMICA Y FARMACIA, U. SAN SEBASTIÁN, SED. DE LA PATAGONIA Y VICEPRESIDENTE COLEGIO QUÍMICOS FARMACÉUTICOS Y BIQUÍMICOS DE CHILE, LOS LAGOS.

Durante la emergencia sanitaria se han generado dudas sobre el uso de distintos tipos de mascarillas; el Ministerio de Salud recomienda uso de mascarilla plana para pacientes de riesgo que se expondrán a la población, N95 sólo con casos positivos en cuanto a la atención directa, en pacientes inmunosuprimidos y adultos mayores con enfermedad respiratoria. El uso de mascarillas de material de género o de otros tipos, no evita la transmisión de covid-19. El uso de mascarilla debe asociarse con el lavado frecuente de manos con solución hidroalcohólica o agua y jabón. Antes de colocarse mascarilla debe realizar lavado de manos con agua y jabón o desinfección a base de alcohol, luego cubrirse totalmente la boca y nariz y fijarla de manera que no queden espacios entre la mascarilla y la piel. Durante su uso no debe tocar la mascarilla; considere cambio cuando esté húmeda y nunca reutilizar. Para retirarla manipule por las tiras sin tocar la parte delantera y luego elimínela en una bolsa cerrada. El uso de mascarilla por sí sola no garantiza la protección personal contra el covid-19, se requiere de un conjunto de medidas para disminuir la probabilidad de contraerla y de contagiar a las demás personas como son: lavado de manos, mantener distancia social (mínima de 1 metro entre personas), evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca, mantener una buena higiene de las vías respiratorias (cubrirse la boca y la nariz con el codo doblado o con un pañuelo de papel al toser o estornudar, y desechar el pañuelo usado de inmediato), consultar sólo si tiene síntomas (fiebre, tos y dificultad para respirar) y por último respetar el aislamiento social o cuarentena. El covid-19 es una enfermedad infecciosa que produce síntomas similares a la gripe y en algunos casos Infección Respiratoria Aguda Grave; y se propaga cuando la persona infectada tose o estornuda y despiden gotículas de líquido que

pueden contener el virus. De esta forma, el virus pasa de una persona infectada a una sana, cuando se cumple la siguiente cadena: ambas personas se encuentran demasiado cerca, pudiendo la persona sana respirar las gotículas y con ellas el virus de la covid-19; el virus queda depositado en las superficies del ambiente, las personas las tocan y contaminan sus manos y luego transfieren el virus a sus ojos, nariz o boca. Por ello el aislamiento social es trascendental para protegernos y evitar que el covid-19 continúe propagándose en la comunidad. Se hace necesario hacer uso racional de las mascarillas clínicas para "no derrocharlas innecesariamente ni usarlas indebidamente", consideraciones importantes de seguir dado el contexto de desabastecimiento local, nacional y mundial en que nos encontramos enfrentando esta pandemia por covid-19.

El Ministerio de Salud realizó, recientemente, la recomendación de uso de mascarillas de tela en la población general, para enfrentar el virus covid-19. Resulta fundamental la correcta utilización de este insumo tomando tres medidas básicas: primero, una adecuada instalación de las mascarillas cubriendo nariz y boca, utilizando las manos limpias; como segundo cuidado se debe procurar no manipular la mascarilla durante su uso; tercero, se debe evitar desmontar la mascarilla sin tocar la parte central retirándola desde los sujetadores. Si no se siguen estas indicaciones, el mal uso de la mascarilla de tela incluso podría aumentar el riesgo de contagio,

pues está demostrado que una de las principales vías de transmisión del virus es por el contacto entre las manos y la cara. La utilización de mascarillas genera molestia en el usuario, posibilitando la constante acomodación de este accesorio. Las mascarillas de uso médico, como mascarillas simples, quirúrgicas o N95, deben ser preferentemente utilizadas por el personal que se desempeña en servicios de salud, quienes tienen el mayor riesgo de contagio. Por tanto, el llamado a la población es no adquirir este tipo de mascarillas por canales informales para no estimular el comercio ilegal y provocar desabastecimiento en el sistema de salud. La utilización de las mascarillas de tela necesariamente debe

ir acompañada de otras medidas que han demostrado mayor efectividad en la reducción de contagios, como son: el confinamiento, el distanciamiento social, el lavado constante de manos y la desinfección de superficies. Todas estas precauciones tienen un factor común: la responsabilidad individual. Esta resulta esencial para que en una acción coordinada de la sociedad civil se reduzca la probabilidad de expansión de la enfermedad. Uno de los ciudadanos de nuestra comuna tienen el deber de protegerse su círculo. De acuerdo se debe evitar aglomeraciones y riesgos de contagio postergando la reducción de super