

RECOMENDACIONES PARA EL USO DE MASCARILLA



ESP
Servicios
Públicos

Andalucía

ÍNDICE

1. Tipos de mascarillas

1.1 Mascarillas higiénicas.

1.2 Mascarillas quirúrgicas.

1.2.1 Composición de la mascarilla quirúrgica.

1.2.2 Colocación y retirada de la mascarilla quirúrgica.

1.3 Mascarillas autofiltrantes

1.3.1 Colocación y retirada de la mascarilla autofiltrantes.

2. Recomendaciones para ponerse y retirarse la mascarilla.

3. Recomendaciones generales.

4. ¿Cuándo no es obligatorio el uso de la mascarilla?

5. ¿Qué riesgos pueden conllevar el uso de la mascarilla?

6. Fuentes bibliográficas.

1. TIPOS DE MASCARILLAS

MASCARILLAS
HIGIÉNICAS

MASCARILLAS
QUIRÚRGICAS

MASCARILLAS
AUTOFILTRANTES



ESP
Servicios
Públicos

Andalucía

1.1 MASCARILLAS HIGIÉNICAS

Son un tipo de mascarillas que se utilizan para **reducir el riesgo** de contagio por COVID-19. **Protege a quien las lleva y a las personas de su entorno** ya que limita la emisión y entrada de los agentes infecciosos.

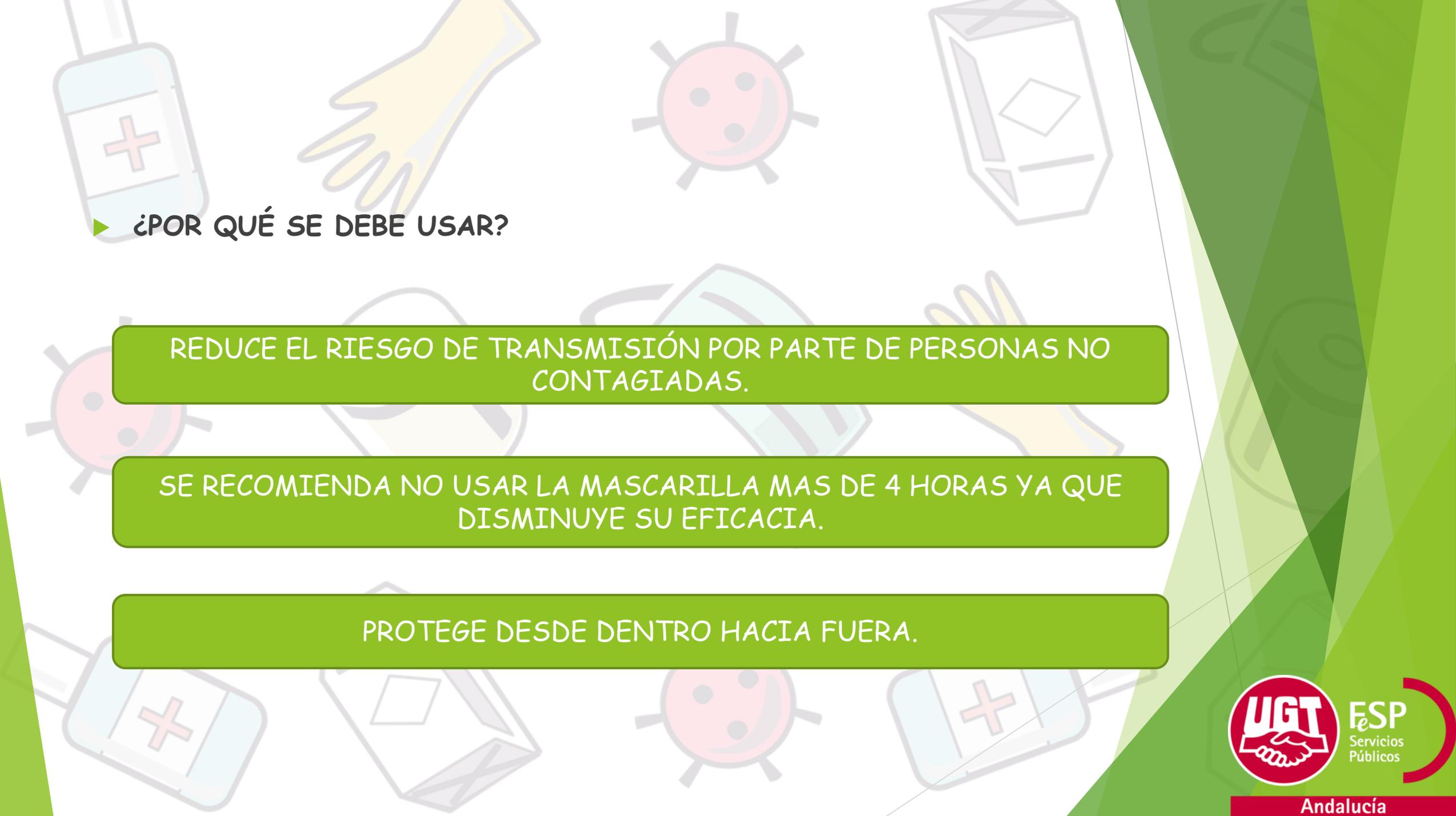
► ¿QUIÉN DEBE USARLAS?

POBLACIÓN SANA

POBLACIÓN DE RIESGO
(ANCIANOS, ENFERMEDADES
CRÓNICAS Y EMBARAZADAS)

► ¿CUÁNDO DEBE USARLAS?

Según la [Orden SND/422/2020, de 19 de mayo](#), el uso de mascarilla será obligatorio en la vía pública, en espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público, siempre que sea posible mantener una distancia de seguridad interpersonal de al menos 2 metros. Según [BOJA Núm.45, de 14 de Julio de 2020](#), en Andalucía, es obligatorio su uso en la vía pública, en los espacios al aire libre y en cualquier espacio cerrado de uso público o que se encuentre abierto al público, aunque pueda garantizarse la distancia interpersonal de seguridad de 1,5 metros



► ¿POR QUÉ SE DEBE USAR?

REDUCE EL RIESGO DE TRANSMISIÓN POR PARTE DE PERSONAS NO CONTAGIADAS.

SE RECOMIENDA NO USAR LA MASCARILLA MAS DE 4 HORAS YA QUE DISMINUYE SU EFICACIA.

PROTEGE DESDE DENTRO HACIA FUERA.



ESP
Servicios
Públicos

Andalucía

1.2 MASCARILLAS QUIRÚRGICAS

► ¿QUIÉN DEBE USARLAS?

PERSONAS CONTAGIADAS POR COVID-19 O QUE PRESENTEN SÍNTOMAS.

PERSONAS QUE HAYAN TENIDO CONTACTO CON OTRAS PERSONAS CONTAGIADAS EN LOS 14 ÚLTIMOS DÍAS.

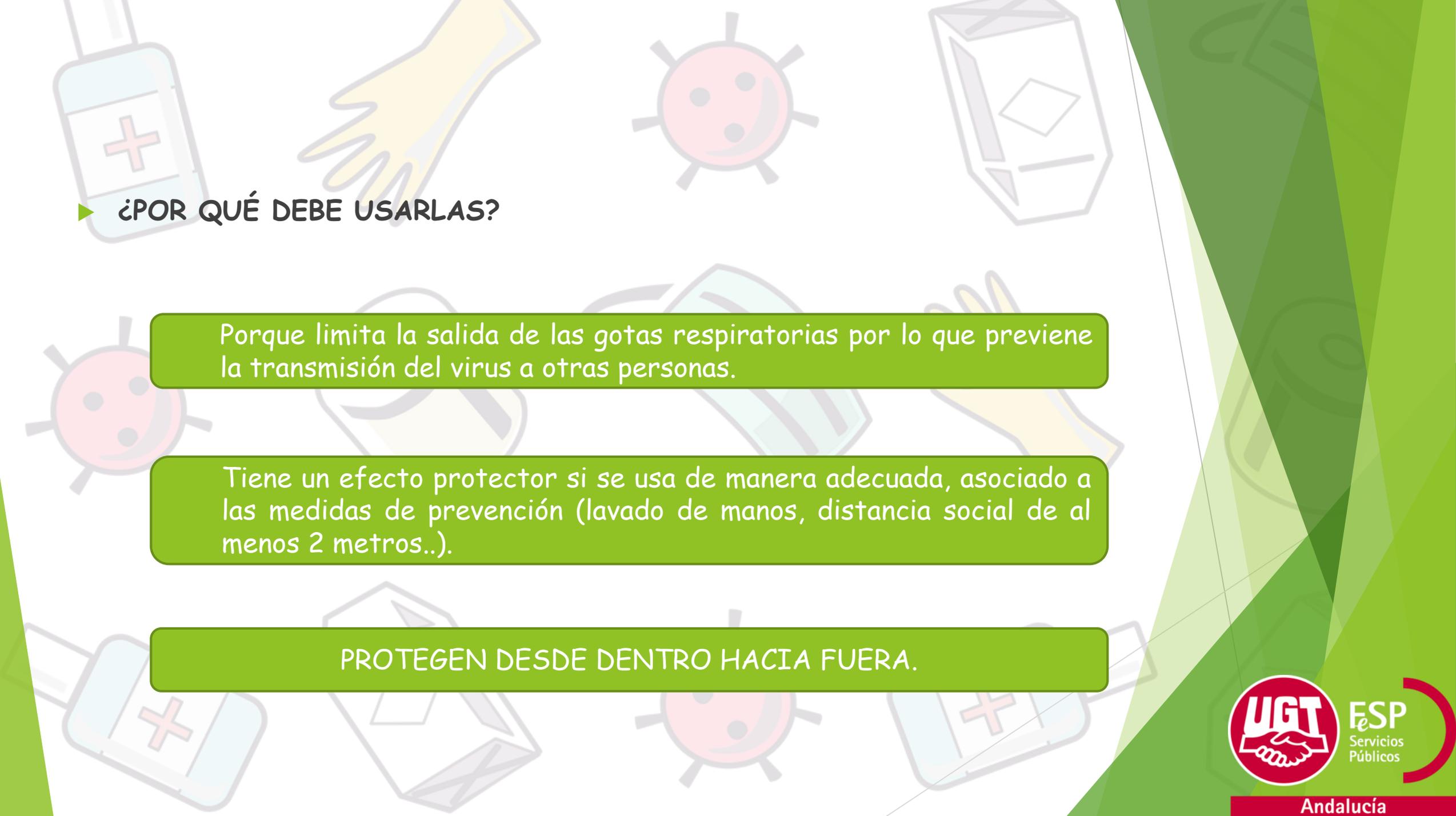
CUIDADORES DE POBLACIÓN DE RIESGO (ANCIANOS, EMBARAZADAS...).

► ¿CUÁNDO DEBE USARLAS?

DURANTE LOS CUIDADOS AL PACIENTE SI LA DISTANCIA ES MENOR A 2 METROS.

CUANDO LA PERSONA CONTAGIADA CONVIVA EN LA MISMA CASA.

Según [BOJA Núm.45, de 14 de Julio de 2020](#), en Andalucía, se recomienda el uso de la mascarilla en los espacios abiertos o cerrados privados cuando existan reuniones o una posible confluencia de personas no convivientes, aun cuando pueda garantizarse la distancia de seguridad.



► ¿POR QUÉ DEBE USARLAS?

Porque limita la salida de las gotas respiratorias por lo que previene la transmisión del virus a otras personas.

Tiene un efecto protector si se usa de manera adecuada, asociado a las medidas de prevención (lavado de manos, distancia social de al menos 2 metros..).

PROTEGEN DESDE DENTRO HACIA FUERA.

1.2.1 COMPOSICIÓN DE LA MASCARILLA QUIRÚRGICA

► Se recomienda que tengan como mínimo 3 capas:

Una capa interna, que absorba de material hidrofílico (algodón).

Una capa media de algodón para disminuir la filtración y retener las gotas respiratorias.

Una capa externa de material hidrófobo (polipropileno, poliéster...) para reducir el contagio.



ESP
Servicios
Públicos

1.2.2 COLOCACIÓN Y RETIRADA DE LA MASCARILLA

1. Antes de colocar la mascarilla, hay que lavarse las manos con agua y jabón o gel hidroalcohólico durante 30 segundos al menos.
2. Comprueba que la mascarilla **no** presente **daños**.
3. La **parte coloreada** de la mascarilla debe ponerse **hacia fuera** y la **tira metálica** sobre la **nariz**.
4. Debes sujetar las gomillas de la mascarilla y colocarlas por detrás de las orejas.
5. La mascarilla debe **ajustarse a la cara**, presionando sobre la nariz la tira metálica **cubriendo** así la **boca** y la **nariz** en su totalidad.
6. Lávate las manos para tocar o retirar la mascarilla.
7. Retírala de atrás hacia delante cogiéndola por las gomillas, y sin tocarla.
8. Lávate de nuevo las manos con agua y jabón.



ESP
Servicios
Públicos

1.3. MASCARILLAS AUTOFILTRANTES

- ▶ Las mascarillas autofiltrantes son un **Equipo de Protección Individual (EPI)**.
- ▶ Se recomiendan a profesionales que están en contacto con personas contagiadas y a población de riesgo.
- ▶ Filtran el aire inhalado y **evitan la entrada de agentes infecciosos en el organismo**.
- ▶ *Cuándo esté húmeda o sucia, debes desecharla en contenedores para residuos biológicos.*
- ▶ **No se debe usar la mascarilla más de 4 h**, ya que pierden efectividad.
- ▶ Se adquieren en farmacias, establecimientos especializados y grandes superficies.
- ▶ Puede dar lugar a la aparición de lesiones cutáneas en la cara, dermatitis, acné o dificultades para respirar.



ESP
Servicios
Públicos

1.3.1 COLOCACIÓN Y RETIRADA DEL EPI

1. Antes de colocarte la mascarilla, debes **desinfectar tus manos**.
2. Sujétala con una mano con las **cintas colgando hacia abajo y colócala debajo de la barbilla y sobre la nariz**.
3. Coloca la banda superior a la **altura de la coronilla** y la inferior a la **altura de la nuca**.
4. Comprueba que está **ajustada correctamente**.
5. Para quitarla, **lávate las manos**.
6. Quita la cinta inferior situada en la nuca y pásala por delante de la cara.
7. Quita la segunda cinta colocada en la coronilla.
8. **Lávate las manos de nuevo**.



ESP
Servicios
Públicos

2. RECOMENDACIONES PARA PONERSE Y RETIRARSE LAS MASCARILLAS

- ▶ Antes de ponerse la mascarilla hay que *lavarse bien las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica*.
- ▶ *Cubrir la boca y la nariz* con la mascarilla asegurándose que quede ajustada a la cara.
- ▶ *Evitar tocar la mascarilla con las manos* mientras se lleva puesta y si se hace lavarse bien las manos con agua y jabón o con una solución hidroalcohólica.
- ▶ Desecharla cuando esté húmeda. *No reutilice la mascarilla.*
- ▶ Se recomienda *no usar la mascarilla más de 4 h*. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se debe sustituir por otra.

¡EL USO EXCLUSIVO DE LA MASCARILLA NO PROTEGE DEL CONTAGIO!
¡ES IMPORTANTE SEGUIR ESTAS RECOMENDACIONES!

3. RECOMENDACIONES GENERALES

- ▶ La **distancia de seguridad de mínimo 2 metros** y el **lavado de manos** con agua y jabón o soluciones hidroalcohólicas son de enorme importancia.
- ▶ Se debe **almacenar en un recipiente o bolsa de papel limpios**, colocándola de manera que no se contamine la parte interior la cual va a estar en contacto con la cara.



**¡EL USO EXCLUSIVO DE LA MASCARILLA NO PROTEGE DEL CONTAGIO!
¡ES IMPORTANTE SEGUIR ESTAS RECOMENDACIONES!**

4. ¿CUÁNDO NO ES OBLIGATORIO EL USO DE LA MASCARILLA?

Según [BOJA 45, de 14 de Julio de 2020](#).

- ▶ Niños y niñas menores de 6 años. 
- ▶ Personas que por motivos de salud justificados, lo tengan contraindicado.
- ▶ Personas con dificultades para quitársela por sí mismas.
- ▶ Personas que presenten alteraciones de conducta y no sea posible usarlas.
- ▶ Al practicar deporte individual al aire libre, si genera dificultad para respirar.
- ▶ En las playas y piscinas durante el baño y mientras se respete la distancia de seguridad interpersonal entre los usuarios.
- ▶ Desarrollo de actividades en las cuáles sea incompatible su uso.
- ▶ Causa de fuerza mayor o situación de necesidad.



ESP
Servicios
Públicos

5. ¿QUÉ RIESGOS PUEDEN CONLLEVAR EL USO DE LAS MASCARILLAS?

Auto contaminación al tocar y reutilizar una mascarilla contaminada.

Falsa sensación de seguridad.

Posibilidad de dificultad para respirar.



ESP
Servicios
Públicos

Andalucía

6. FUENTES BIBLIOGRÁFICAS

- ▶ **Organización Mundial de la Salud.** *Consejos para la población sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV): cuándo y cómo usar mascarilla.*

<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>.

- ▶ **Organización Mundial de la Salud.(2020).** *Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en el contexto de la COVID-19.* Organización Mundial de la Salud.

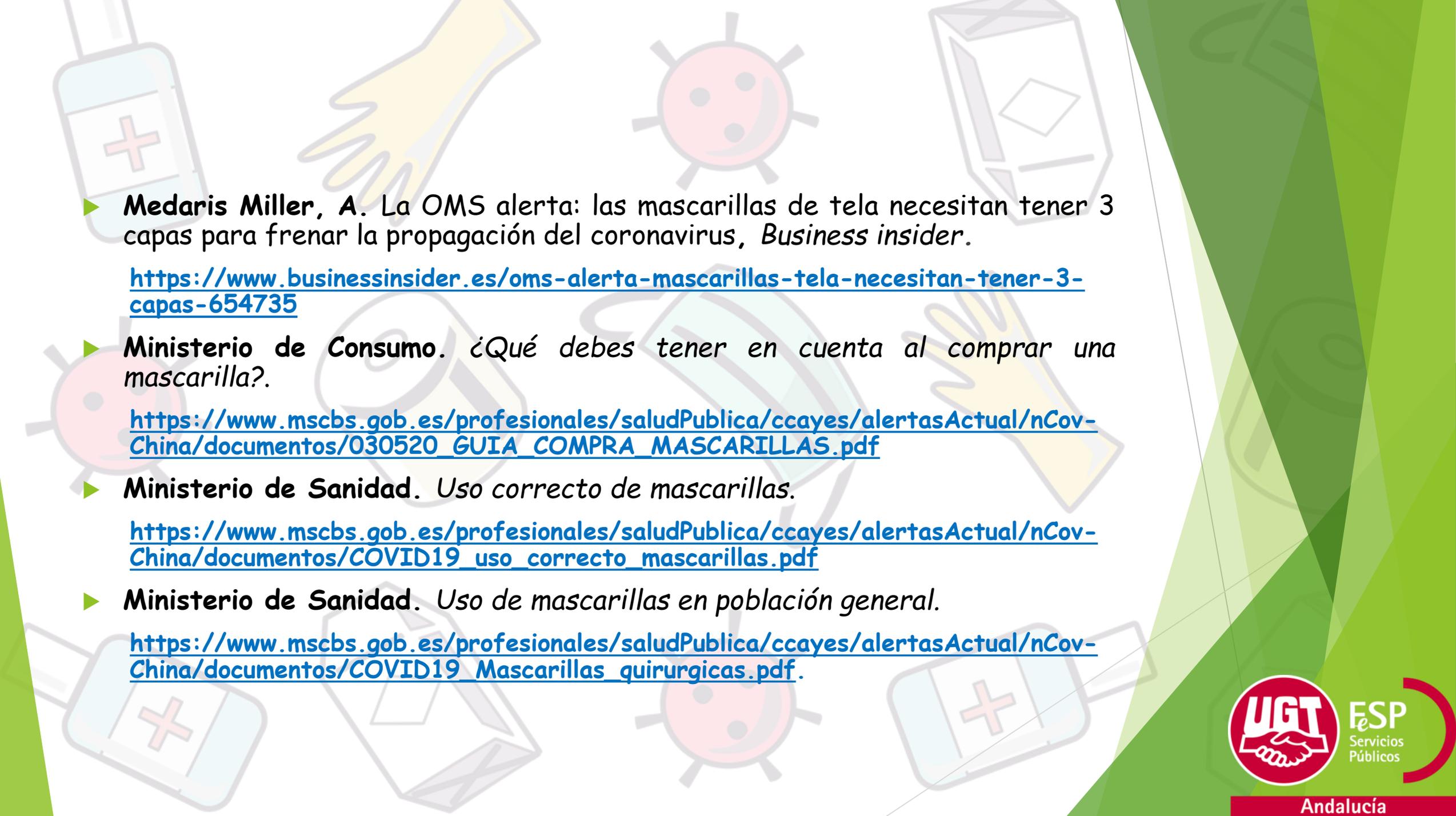
https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/332657/WHO-2019-nCoV-IPC_Masks-2020.4-spa.pdf

- ▶ **Martín Martínez, B y Plaza Moreno, E.** *Contenidos de coronavirus: mascarillas y evidencia científica.* *Urgencias y Emergencias.*

<https://www.urgenciasyemergen.com/coronavirus-mascarillas-y-evidencia-cientifica/>



ESP
Servicios
Públicos

- 
- ▶ **Medaris Miller, A.** La OMS alerta: las mascarillas de tela necesitan tener 3 capas para frenar la propagación del coronavirus, *Business insider*.

<https://www.businessinsider.es/oms-alerta-mascarillas-tela-necesitan-tener-3-capas-654735>

- ▶ **Ministerio de Consumo.** ¿Qué debes tener en cuenta al comprar una mascarilla?

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/030520_GUIA_COMPRA_MASCARILLAS.pdf

- ▶ **Ministerio de Sanidad.** *Uso correcto de mascarillas.*

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/COVID19_uso_correcto_mascarillas.pdf

- ▶ **Ministerio de Sanidad.** *Uso de mascarillas en población general.*

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/COVID19_Mascarillas_quirurgicas.pdf