

GUÍA RÁPIDA SOBRE TIPOS Y CORRECTO USO DE LAS MASCARILLAS

SEPTIEMBRE 2020. V2

1. TIPOS DE MASCARILLAS

1.1. MASCARILLAS HIGIÉNICAS REUTILIZABLES (protegemos a los demás)

Las **mascarillas higiénicas** (las de tela) deben cumplir las normas **UNE 0065:2020 (lavables)** o **UNE 0064:2020 (no reutilizables)**. Esta norma debe estar visible en el embalaje de la mascarilla o en un papel dentro del mismo. Además, deben indicar también el número de lavados (suele ser entre 10 y 25) que soporta la tela y las instrucciones para realizar correctamente el mismo.

En la actualización de la norma UNE0065/2020 (se indican los tejidos y patrones aptos, además de las pruebas que deben pasar las mascarillas una vez fabricadas) se indica que el diseño de las mismas ha de adecuarse al de las quirúrgicas, en acordeón, sin costura en el medio. Las mascarillas higiénicas reutilizables con la costura en medio deben ser testadas de nuevo para comprobar que siguen cumpliendo la norma UNE y debe venir indicado en el etiquetado.

El **tiempo** de uso previsto en la norma para este tipo de mascarillas es de **4 HORAS** y tienen un porcentaje de **filtración de entre el 90 y el 95%**.

Este tipo de mascarillas pueden también cumplir la homologación de la **normativa CWA 17553:2020** europea, aunque sus parámetros de filtración son menos estrictos que la norma española (UNE 0065:2020). Debido a esto, las mascarillas higiénicas que se rigen por esta norma pueden soportar un número de lavados mayor que las que se rigen exclusivamente por la UNE 0065:2020 (el **porcentaje de filtración tras 50 lavados** disminuye hasta el **78%**). Su tiempo de uso, como mascarilla higiénica, es de 4 horas.

Las mascarillas higiénicas son las únicas que, a día de hoy, pueden tener talla para niños.

Las mascarillas higiénicas NO son FFP2 ni equivalentes, por lo que en el etiquetado no puede indicar que una mascarilla de este tipo es equivalente a FFP2. Ninguna higiénica reutilizable equivale a nada más que a una higiénica reutilizable.

Las famosas mascarillas MO de Portugal son higiénicas reutilizables. Tienen un tratamiento para inactivar al virus, pero no es necesario, con ninguna mascarilla homologada el virus atraviesa el tejido, por lo que, si no se tocan, sería suficiente. No son FFP.

En estos momentos hay ya muchos fabricantes de mascarillas higiénicas reutilizables homologadas en el mercado, con variantes en la textura del tejido, por lo que ya no se hace necesario comprar mascarillas de tela a las que se les puede añadir un filtro TNT (Tejido No Tejido), que no es sostenible y tiene la misma duración que la mascarilla higiénica (4 horas).

1.2. MASCARILLAS QUIRÚRGICAS (protegemos a los demás)

Las **mascarillas quirúrgicas** IIR cumplen la norma UNE14683 y tienen una **protección de dentro a fuera del 98%**.

El **tiempo** de uso previsto en la norma para este tipo de mascarillas es de **4 HORAS**.

Normalmente tienen un lado azul y el otro blanco, aunque el lado coloreado puede variar (verde, rosa, etc). El lado de **AZUL** se coloca **HACIA FUERA** y el blanco en contacto con la cara.

Su diseño es siempre en acordeón, de modo que los pliegues queden superpuestos de arriba abajo. En la parte superior llevan una parte metálica para ajustarla correctamente al puente nasal.

1.3. MASCARILLAS FFP2 (Filtering FacePiece) O LAS KN95 EQUIVALENTES (protegemos a los demás y a nosotros mismos)

Las FFP2 son mascarillas con protección en ambos sentidos, por lo que filtran tanto de dentro a fuera como de fuera a dentro.

El **tiempo** de uso previsto en la norma para este tipo de mascarillas es de **8 HORAS**.

En el etiquetado deben indicar 4 dígitos de un organismo certificado válido, que podéis encontrar en el siguiente documento:

https://ec.europa.eu/growth/tools-databases/nando/index.cfm?fuseaction=directive.notifiedbody&dir_id=155501

Ahora mismo, en España (y Europa) son muy escasas y básicamente se derivan al sector sanitario.

Las KN95 son el equivalente chino a las FFP2 europeas. También necesitan un certificado de conformidad válido, que debe estar indicado en inglés.

Una mascarilla no puede ser KN95 y FFP2 al mismo tiempo, pues los estándares y pruebas son diferentes para ambas normativas. En el siguiente enlace podéis ver un listado con los certificados falsos que circulan para estas mascarillas. Si utilizáis una FFP2, comprobad que el certificado que indica no está recogido en este documento: <https://eu-esf.org/covid-19/4513-covid-19-suspicious-certificates-for-ppe>

Actualmente, no existen mascarillas con certificado FFP con talla para niños.

A finales de septiembre de 2020 cambiará la norma y las KN95, además de todo lo que deben indicar en su documento informativo, deben llevar también serigrafiado en la propia mascarilla la norma.

2. USO CORRECTO DE LAS MASCARILLAS

Se debe cumplir con el **tiempo máximo de uso** establecido para cada mascarilla.

Antes y después de manipular la mascarilla es imprescindible hacer un **LAVADO CORRECTO DE MANOS**. Se debe evitar tocar el tejido de la mascarilla, de forma que se manipulará por las gomas. Tan solo la tocaremos para ajustarla a la nariz y a la cara, siempre evitando hacerlo por el centro.

Se debe manipular/tocar la mascarilla lo menos posible. Para beber o sonarse, por ejemplo, tras realizar el lavado de manos, se separará la mascarilla agarrándola por una de las gomas y luego se colocará de la misma manera, realizando un nuevo lavado de manos al terminar esta acción. Para comer, se separará la mascarilla por ambas gomas y se guardará, preferiblemente, en un sobre de papel o en una bolsa de tela exclusivamente dedicados a ese uso y sin mezclar las bolsas dedicadas a guardar las mascarillas limpias con las de las sucias.

NO se debe colocar la mascarilla en el **cuello, muñeca, codo**, etc, así como **tampoco** ha de dejarse **encima** de la mesa o cualquier otra **superficie**. De hacerlo así, estaríamos poniendo en contacto posibles zonas contaminadas con el interior de nuestra mascarilla (y viceversa).

La **mascarilla ha de cubrir nariz, boca y barbilla SIEMPRE**. No es conveniente cruzar las gomas de la mascarilla si queda holgada, pues la mascarilla deja de estar en contacto con la piel en esa zona y permite mayor flujo de aire. Sería mejor hacer un nudo a la goma por detrás de la oreja.

NO se debe **MANIPULAR EL TEJIDO** de la mascarilla. En las higiénicas reutilizables (tela) **no** se debe **bordar el tejido**. En caso de necesitar identificar la mascarilla, se puede añadir algún elemento a las gomas, utilizar rotuladores de tejidos en una esquina cerca de las gomas, por dentro (nunca en la zona central de la mascarilla) o sellos termoadhesivos en la misma zona que el rotulador.

Uso correcto de mascarillas

Realiza un uso correcto de mascarillas siempre asociado a las medidas de prevención y a las medidas para reducir la transmisión comunitaria:



Si tienes síntomas, quédate en casa y aíslate en tu habitación



Mantén al menos 1,5 metros de distancia entre personas



Lávate las manos frecuentemente y meticulosamente



Evita tocarte ojos, nariz y boca



Cubre boca y nariz con el codo flexionado al toser o estornudar



Usa pañuelos desechables



Haz un uso correcto para no generar más riesgo:



Lávate las manos antes de ponerla



Durante todo el tiempo la mascarilla debe **cubrir la boca, nariz y barbilla**. Es importante que se ajuste a tu cara.



Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta



Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla por un tiempo superior a 4 horas. En caso de que se humedezca o deteriore por el uso, se recomienda sustituirla por otra. **No reutilices las mascarillas** a no ser que se indique que son reutilizables.



Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.



Las mascarillas reutilizables se deben lavar conforme a las **instrucciones del fabricante**.

FUENTES:

Ministerio de Sanidad:

<https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/home.htm>

<https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/ciudadania.htm>

Servicio Galego de Saúde (SERGAS):

<https://www.sergas.es/Saude-publica/Novo-coronavirus-2019-nCoV>

Gemma del Caño. Divulgadora científica. Farmacéutica. Técnico de Calidad y Seguridad Alimentaria.

Marián García. Divulgadora científica. Doctora en Farmacia. Graduada en Nutrición y Dietética y en Óptica y Optometría.

Deborah García Bello. Divulgadora científica. Química.

OTROS ENLACES DE INTERÉS:

- INFORMACIÓN DEL MINISTERIO DE SANIDAD:

<https://www.mscbs.gob.es/en/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov/ciudadania.htm>

- GUÍA ESTÁNDARES PARA MASCARILLAS:

https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/industria/GuiaFabricacionEpis/Mascarillas%20higienicas%20generalidades%20y%20preguntas%20frecuentes/Preguntas_frecuentes_mascarillas_higienicas_v2.pdf

- NO TODOS LOS TEJIDOS SIRVEN. SIEMPRE MASCARILLAS HOMOLOGADAS. EL TAMAÑO IMPORTA:

https://www.lasexta.com/programas/mas-vale-tarde/entrevistas/por-que-hay-que-usar-mascarillas-homologadas-el-video-sobre-el-tamano-del-coronavirus-que-te-hara-reflexionar_202009035f51321f7fc2c10001582dc6.html?so=so%3Asour-twitter%3Acn-masvaletarde

- LAS MASCARILLAS HOMOLOGADAS NO NECESITAN FILTRO:

<https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2020/08/30/5f4a8a7ffc6c834c768b45ec.html>

- LAS GOMAS DE LAS MASCARILLAS NO DEBEN CRUZARSE:

https://www.lasexta.com/programas/mas-vale-tarde/entrevistas/por-que-no-deberias-cruzar-la-sujecion-de-la-mascarilla-ese-truco-no-vale_202008315f4d4413d546fc000170d9fc.html?so=so%3Asour-twitter%3Acn-masvaletarde

- MASCARILLAS EN EL COLE:

https://www.lasexta.com/programas/sexta-noche/entrevistas/que-mascarillas-deben-llevar-los-ninos-consejos-de-boticaria-garcia-para-la-vuelta-al-cole_202008305f4adf778346160001ce8fd5.html?so=so%3Asour-twitter%3Acn-lasextatv

- CONSEJOS PARA LOS NIÑOS/AS:

<https://www.youtube.com/watch?v= 2O526F1luk&feature=youtu.be>