



PARTE 2 - PROPUESTA PARA LA POBLACIÓN

Uso del Tapabocas, importancia, recomendaciones y cuidados

PREVENCIÓN - SOCIAL

Entendiendo que prevenir significa pensar y realizar acciones para evitar un daño disminuyendo un riesgo o peligro.

Considerando que ante la emergencia sanitaria provocada por la llegada del COVID-19 al Uruguay, se viene propagando por múltiples medios, las medidas de prevención que son varias y todas importantes. Entre ellas se impulsa el uso de Tapabocas (mascarillas faciales) a nivel nacional por parte de la población en todos los ámbitos comunitarios como medida de prevención.

En este contexto, dando continuidad al documento generado, en la segunda parte se pretende por medio de información dar a conocer a la población, la importancia de su uso, recomendaciones y cuidados como medidas de prevención de la propagación de dicho virus, reduciendo el daño social.

Al respecto del uso de tapabocas en el medio social, se presentan diferentes posturas según los conceptos manejados. Entre ellas varios expertos aseguran que solo se debe usar tapabocas, si una persona está contagiada o se relaciona de cerca con un enfermo; de lo contrario, podrían generar una falsa sensación de seguridad que podría resultar perjudicial, tendiendo a dejar de lado otros cuidados preventivos, por eso se insistió en que no es necesario utilizarlos sino mantener la distancia social y lavarse las manos ya que, por la gravedad, el virus tiende a caer en las superficies, donde sí permanece y contagia.

Evidentemente esta situación plantea desafíos informativos para todos, buscando fundamentos y buenos argumentos.

Entre tanto, conforme avanza la pandemia, son muchos los tutoriales o videos que circulan en redes sociales sobre cómo aprender a fabricar tapabocas caseros, los que según expertos, muchos de ellos no serían eficaces para evitar contraer el virus.

Por su parte la Dirección General de Salud de Francia asegura según un estudio, que las mascarillas hechas en casa podrían "contribuir a una reducción en la transmisión del virus por parte de personas enfermas", pero también explica que estos elementos



son "ineficaces para prevenir las proyecciones virales", si se comparan con las máscaras aprobadas.

Sin embargo, Sui Huang, biólogo molecular del Instituto de Biología de Sistemas, una organización sin fines de lucro de Seattle, publicó en Medium una investigación en la que apuntó "al hábito cultural, el estímulo o incluso el mandato de usar máscaras en los países asiáticos, que ahora han 'aplanado la curva' (de transmisión) o incluso han tenido una curva más plana desde el principio".

Así se encontró que algunos cables internacionales de varias agencias daban cuenta de investigaciones científicas que aportan datos sobre cómo se transmite el virus COVID -19, entre ellos científicos de Estados Unidos afirman que el coronavirus se transmite por el aire. Lo que fue transmitido por un matutino uruguayo, agregando que "la transmisión por vía aérea daría una explicación a la alta tasa de contagio que tiene el virus del covid-19, según la investigación científica".

Siguiendo estas afirmaciones la revista *Nature Medicine*, publica un artículo científico bajo el nombre "Respiratory virus shedding in exhaled breath and efficacy of face masks", relacionado con recomendación del uso de máscaras caseras.

En este sentido entre las últimas publicaciones del mes de abril en inglés y español en el sitio de instituciones norteamericanas, en el artículo "Recomendación sobre el uso de cubiertas de tela para la cara, especialmente en las áreas con transmisión comunitaria significativa", se expresa que la institución continúa "estudiando la propagación y los efectos del nuevo coronavirus en todo el territorio de Estados Unidos", y agregan que, "gracias a estudios recientes", saben "que una cantidad significativa de personas con coronavirus no tienen síntomas ('asintomáticos') y que aún aquellos que en algún momento los presentarán ('pre sintomáticos') pueden transmitir el virus a los demás antes de mostrar esos síntomas".

Por tanto, entienden que el virus se puede propagar entre personas que estén interactuando muy cerca una de la otra – por ejemplo, al hablar, toser o estornudar– incluso si esas personas no están mostrando síntomas. Ante esta "nueva" evidencia, que luego veremos que ya tiene un tiempo, "los CDC recomiendan el uso de cubiertas de tela para la cara en entornos públicos donde otras medidas de distanciamiento



UNIDAD DE
EXTENSIÓN

Facultad de Enfermería.

Unidad de Extensión y Actividades en el Medio.



social sean difíciles de mantener (por ejemplo, en supermercados y farmacias), especialmente en áreas con transmisión comunitaria significativa”. Recuerdan la importancia de “mantener los seis pies (1,8 metros) de distanciamiento para desacelerar la propagación del virus” y que “las cubiertas de tela para la cara elaboradas con artículos de uso doméstico o hechas en casa con materiales de bajo costo pueden usarse como una medida de salud pública voluntaria adicional”.

Fabricación del tapabocas

Hoy se cuenta con múltiples indicaciones para la realización de tapabocas caseros con indicaciones de medidas, materiales etc. entre ellas lo expuesto en la Figura 1, en regla general se debe considerar que, el material del tapabocas depende del uso según la actividad a realizar, por lo que en actividades sociales diarias (laborales, trámites, consumos, etc.) no es necesario el uso de tapabocas con filtro, ya que la función de estos es que no pasen partículas más pequeñas que las que se pueden presentar en el medio social sumado a los otros cuidados.

De todas maneras ante la posibilidad de elegir material para su confección, es importante tener en cuenta que debe ser hecho con una tela que permita el filtro de aires (no poliéster, nylon) con un grosor medio. Lo que significa que una tela más gruesa y tejida, crea una mejor barrera que una más fina y suelta, por ejemplo algodón grueso (camperas) o toalla o franela son mejor que un pañuelo”. Además se necesita hilos para coser los bordes y cintas elásticas o cintas para atar, todo el material debe estar limpio al igual que el lugar donde se fabricará, sumado al lavado de manos previo.

HAZ TUS CUBREBOCAS Y AHORRA



SUGERENCIAS

- No olvides elaborarlos con higiene, limpiando las superficies y lavando previamente tus manos
- No selecciones el pellón grueso, es más rígido y difícil de manipular, además dificulta la respiración
- Usa de uno a tres cubrebocas por día, dependiendo de qué tanto se desgasten por la humedad de la respiración y estornudos o tos
- Para desecharlo, retira el resorte, desecha la tela dentro de una bolsa de plástico, ciérrala y deposítala en la basura



MATERIAL

- Medio metro de pellón de grosor medio (F800, A500 o #87), suficiente para elaborar unas 25 piezas para niño o 20 para adulto
- Resorte tubular o plano, muy delgado: 60 cm por cada cubreboca

PROCEDIMIENTO

1. Aprovechando al máximo la tela, traza rectángulos de los siguientes tamaños, según sea el caso, y córtalos: para adulto, de 20 cm x 15 cm; y para niño, de 18 cm por 12 cm.

Adulto



Niño



2. Toma un trozo de tela, haz un doblez de hasta un centímetro en cada lado (en los lados más cortos), e hilvana.

1 cm



Doblez



3. Corta también tramos de resorte, con las siguientes dimensiones, según sea el caso: para adulto, de 60 cm a 70 cm; y para niño, de 50 cm a 60 cm.

Niño



Adulto



Quema un poco los extremos para evitar que se deshilache.



4. Finalmente, coloca el resorte y amarra.



FIGURA 1 ELABORACIÓN DE TAPABOCAS CASERO.

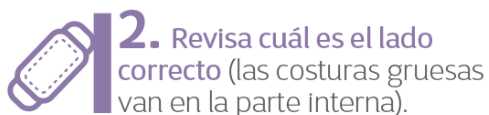
Visto en: <https://www.infobae.com/america/mexico/2020/02/29/>

¿Cuál es la forma correcta de usar los tapabocas?

Para la mayor efectividad del uso del tapaboca es importante su correcta colocación así como el cuidado en su uso Figura 2.

Es importante el lavado de las manos previo a la colocación y antes de colocarlo revisar el lado que va hacia el rostro.

Uso correcto del cubreboca



Aun cuando no traigas cubreboca,
tapa tu nariz y boca al estornudar.

LA INFLUENZA
ES PREVENIBLE
¡TOMA ACCIÓN!

Médica Sur
Excelencia médica, calidez humana

Fuente: "Uso y desecho correcto del cubreboca" - Secretaría de Salud

FIGURA 2 USO CORRECTO DEL TAPABOCA

Debe cubrir el tabique de la nariz hasta la pera, es decir cubrir completamente nariz y boca. Si está hecho con tiras elásticas, éstas deben ir por detrás de las orejas. Si tiene cintas para ajustar, poner las cintas de arriba, en la parte superior de la cabeza, y ajustar la cintas de la parte inferior del tapabocas, llevándolas por debajo de las orejas sobre el cuello y atarla. Figuras 3 y 4.

Trate que le quede lo más ajustado posible, se recomienda no tocar el frente del tapabocas ni quitárselo constantemente, y en el caso de tener que ajustarlo lava sus manos previamente o usar alcohol gel.

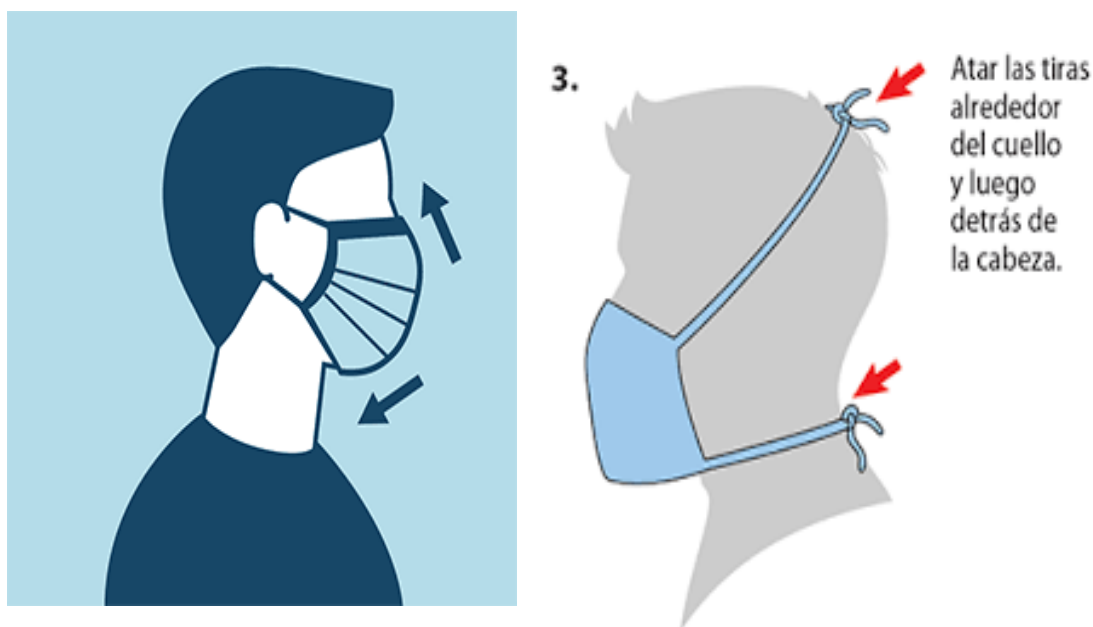


FIGURA 3 - 4 COLOCACIÓN DE TAPABOCAS

Extraídos de Centros para control y prevención de Enfermedades CDC Visto en <https://www.cdc.gov/Spanish/>

Es importante recordar que su uso es personal, no debiendo ser usado por otra persona. Se retiran y cambian si están húmedos o al final de la jornada o si lo utilizó en el día. Los tapabocas caseros de tela se deben lavar con agua y jabón, a diferencia de los de uso sanitario se pueden usar hasta 15 días.



¿Cómo desechar un tapabocas?

Al retirar el tapaboca no se debe tocar el frente, se debe agarrar desde las cintas o elástico doblar de forma que la parte externa quede hacia adentro y colocarlo en un recipiente cerrado y lavarse las manos.

¿Uso en bebés?

Para bebés no hay mascarillas ni tapabocas. Por eso lo más recomendable es no darles besos, no acercarse mucho y restringir visitas cuando se tengan síntomas respiratorios. Con los bebés es importante mantener buenas prácticas de higiene como el lavado de manos constantemente, ya que ellos son muy propensos a contraer diferentes virus, al igual que los adultos de tercera edad.

Facultad de Enfermería
Unidad de Extensión y Actividades en el Medio
Prof. Agda. PhD Graciela Umpiérrez
Ayte. Br. Anaclara Romero

Montevideo Abril 2020

Colaboración Comunicación