

El uso universal de los cubre bocas, una medida más que puede disminuir la exposición al coronavirus (COVID-19)

1 de abril de 2020

Hasta la fecha, la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Centro de Control de enfermedades (CDC) recomienda que los cubre bocas sean empleados solamente por personas enfermas (con síntomas) y personal sanitario. Las recomendaciones emitidas por ambas instituciones responden principalmente a dos hechos. El primero, la escasez de cubre bocas para toda la población, y el segundo, que el mal uso de los cubre bocas puede suponer de igual manera un riesgo para la transmisión.

Se estima que un elevado porcentaje de los casos confirmados¹ de COVID-19 resultan ser asintomáticos. Además, sabemos que las personas infectadas presentan una carga viral suficiente como para transmitir el virus aproximadamente 48 horas antes de presentar síntomas. Dado que identificar y aislar a las personas con infecciones juega un papel importante en la ruptura de la

cadena de transmisiones, las personas que no tienen ningún síntoma o no desarrollan síntomas hasta más tarde, pueden continuar propagando la enfermedad sin darse cuenta. Por lo tanto, hay estudios que han demostrado que cuantas más personas usen cubre bocas, se distribuirán menos virus y disminuirá el número de individuos expuestos.

Hay expertos que sostienen que el uso universal de cubre bocas debería de introducirse al conjunto de medidas con el objetivo de reducir la transmisión del virus. Una revisión sistemática publicada en el 2008 en el British Medical Journal mostró la efectividad de diversas intervenciones utilizadas durante el brote de SARS (un tipo de coronavirus) en el 2003 (Jefferson et al, 2008). Descubrieron que lavarse las manos más de 10 veces al día era un 55% efectivo para detener la transmisión del

¹Este porcentaje es difícil de determinar debido a que está sujeto a la cantidad de pruebas realizadas en cada país. Además se han observado casos donde pacientes que eran asintomáticos en el momento de realizarse la prueba y dar positivo, presentaron síntomas días después).

virus, mientras que usar un cubre bocas era mayor, alrededor del 68%. El uso de guantes ofrecía aproximadamente la misma cantidad de protección que el lavado frecuente de manos y la combinación de todas las medidas (lavado de manos, cubre bocas, guantes y una bata protectora) aumentó la efectividad de la intervención al 91%.

Un experimento publicado en 2008 evaluó la potencial reducción de la transmisión que brindan diferentes tipos de cubre bocas (cubre bocas filtradora de partículas -FF2-, cubre bocas quirúrgico y cubre bocas casero) con el propósito de informar a los gobiernos sobre posibles intervenciones para futuras pandemias (van der Sande et al, 2008). Concluyeron que, si bien los cubre bocas filtradores de partículas son los más efectivos, el uso de cualquier tipo de cubre bocas es muy probable que disminuya la exposición viral y el riesgo de infección a nivel de la población, a pesar del ajuste y/o la adherencia imperfecta.

El 29 de marzo del 2020 se publicó un estudio de caso de brote de COVID-19 por exposición en el transporte público en China (Liu & Zhang, 2020). A través del seguimiento e investigación epidemiológica del trayecto que realizó un paciente en dos vehículos de transporte público, el primero sin cubre bocas y el segundo con cubre bocas, se encontró que el 13% de los pasajeros del primer vehículo resultaron positivos a la prueba del COVID-19, mientras que ningún otro pasajero resultó infectado en el segundo vehículo.

Si bien existe evidencia de que el uso universal de cubre bocas puede ser una intervención que puede contribuir a disminuir la exposición viral, es importante atender las dos preocupaciones en las que se basan las recomendaciones de la OMS y el CDC:

1. No hay cubre bocas suficientes.

Es cierto que puede ser complicado encontrar en el mercado los cubre bocas filtradores de partículas e incluso los quirúrgicos y es necesario poder abastecer primero a las personas que más los necesitan en estos momentos. Aun así, han surgido centenares de iniciativas ciudadanas para la fabricación de cubre bocas y se ha demostrado la gran capacidad social que existe para poder abastecer a millones de personas en pocos días. Esto es particularmente cierto en estados como Chiapas, donde existe una gran capacidad de producción de textiles.

2. Que las personas sanas usen cubre bocas puede suponer un riesgo.

Todos debemos ser conscientes de que llevar un cubre bocas no evita al 100% la transmisión del virus, especialmente si son cubre bocas caseros. Pero cualquier reducción de la exposición puede ser importante en este momento. Además, la difusión de buenas prácticas puede hacer una gran diferencia. Aquí mostramos los pasos que describe la OMS para ello.

Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar/o lavar un cubre bocas



1

Antes de ponerse un cubre bocas, **lávese las manos con agua y jabón** o con alcohol en gel.



2

Cúbrase la boca y la nariz con el cubre bocas y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y el cubre bocas.



3

Evite tocar el cubre bocas mientras lo usa; si lo hace, lávese las manos con agua y jabón o con alcohol en gel.



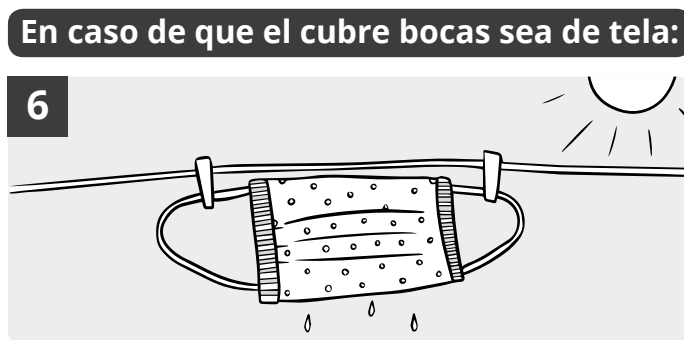
4

Cámbiese de cubre bocas tan pronto como esté húmedo y no reutilice los cubre bocas de un sólo uso.



5

Para quitarse el cubre bocas: quíteselo por detrás (no toque la parte delantera del cubre bocas); deséchelo inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con agua y jabón o con alcohol en gel. **En caso de que el cubre bocas sea reutilizable, méntalo en una bolsa.**



En caso de que el cubre bocas sea de tela:

6

Para lavar el cubre bocas: saque el cubre bocas de la bolsa con cuidado de no posarlo en ninguna superficie; utilice jabón para lavarlo; extienda el cubre bocas limpio al sol (si es posible) hasta que esté seco; manténgalo en algún lugar limpio y seco hasta que vuelva a necesitarlo. Le aconsejamos que lo planche y que tenga una bolsa de tela o plástico para guardar su cubre bocas limpio.

Por todo lo expuesto hasta el momento, consideramos que el uso universal de los cubre bocas debe ser una medida de prevención más que debe de implementarse cuanto antes.

Referencias

Jefferson T, et al. (2008) Physical interventions to interrupt or reduce the spread of respiratory viruses: systematic review. BMJ. doi: 10.1136/bmj.39393.510347.BE

Liu X, Zhang S, (2020) COVID-19 : Face Masks and Human-to-human Transmission.
<https://doi.org/10.1111/irv.12740>

Van der Sande M, Teunis P, Sabel R (2008) Professional and Home-Made Face Masks Reduce Exposure to Respiratory Infections among the General Population. PLoS ONE 3(7): e2618.
doi:10.1371/journal.pone.0002618

Artículos y materiales revisados

COVID-19: WHY WE SHOULD ALL WEAR MASKS — THERE IS NEW SCIENTIFIC RATIONALE.
<https://medium.com/@Cancerwarrior/covid-19-why-we-should-all-wear-masks-there-is-new-scientific-rationale-280e08ceee71>

More Americans Should Probably Wear Masks for Protection.
<https://www.nytimes.com/2020/03/27/health/us-coronavirus-face-masks.html>

Consejos para la población sobre el nuevo coronavirus (2019-nCoV): cuándo y cómo usar cubre bocas. (OMS)
<https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/when-and-how-to-use-masks>

Simple DIY masks could help flatten the curve. We should all wear them in public.
<https://www.washingtonpost.com/outlook/2020/03/28/masks-all-coronavirus/>

How to Significantly Slow Coronavirus? #Masks4All
https://www.youtube.com/watch?v=HhNo_IOPotU&feature=youtu.be



www.cantaroazul.org