


Utilización de las mascarillas

La información disponible acerca de la efectividad de las mascarillas y los protectores respiratorios o respiradores sobre el control de la pandemia es muy limitada.

Por ello, en ausencia de evidencia científica, las recomendaciones que se indican a continuación tienen carácter provisional y están sujetas a actualización según se disponga de nueva información.

- El lavado de manos es la medida más efectiva de protección tanto frente al nuevo virus AH1N1 como frente a otros virus de la gripe. **Correcto lavado de manos** 
- Lo más útil para prevenir la transmisión del virus es la combinación de todas las **medidas higiénicas de protección personal recomendadas** (lavado de manos, cubrir boca y nariz con un pañuelo desechable al toser o estornudar y evitar el contacto estrecho con enfermos) . Ninguna de ellas de forma aislada proporciona protección total.
- Hay evidencia científica suficiente sobre la eficacia de las mascarillas para reducir la transmisión del virus de la gripe en centros sanitarios. Por el contrario, no está demostrado que sea eficaz en las situaciones de la vida diaria o en espacios abiertos.
- La mayoría de las mascarillas están diseñadas para evitar la salida de gérmenes de la boca cuando se tose o estornuda, pero no constituyen una barrera eficaz para evitar que entren virus desde el exterior.
- Por ello, las autoridades sanitarias, en base a la evidencia científica disponible, **no recomiendan el uso de mascarillas** a las personas sanas en sus actividades diarias habituales.
- El uso de mascarilla, tipo quirúrgica, **sólo se recomienda** en los siguientes casos:
 1. **Personas enfermas o que han comenzado con síntomas compatibles con gripe** cuando se encuentren en presencia de otras personas, fundamentalmente en los siguientes casos:
 - Durante el traslado de su casa al centro de salud u hospital.
 - Mientras estén recibiendo cuidados domiciliarios por familiares u otras personas y cuando entren en contacto con personas sanas.
 2. **Cuidadores sanos de una persona con gripe A/H1N1 o con síntomas compatibles con la misma. En este grupo se incluyen los familiares u otras personas que conviven en el mismo domicilio que el paciente o sus cuidadores si se trata de otros centros o instituciones. Estas personas deberán usar la mascarilla cuando estén en presencia del paciente.**

La utilización incorrecta de las mascarillas puede incrementar el riesgo de transmisión en vez de reducirlo. Por ello, las personas a las que se recomienda el uso de mascarilla quirúrgica deben **asegurarse de utilizarlas correctamente**.

Uso Correcto de Mascarillas

Las mascarillas y protectores respiratorios pueden proporcionar una protección de barrera frente al virus de la gripe, siempre y cuando se utilicen en combinación con las medidas de protección personal recomendadas, especialmente el lavado higiénico de las manos y se cumplan las siguientes condiciones de uso:

1. Las mascarillas cumplen las normas de calidad exigidas.
2. Colocarlas y retirarlas correctamente
3. Usarlas de forma consistente
4. Reemplazarlas cuando sea necesario.
5. Desecharlas de forma segura

Normas de calidad

Las mascarillas deben cumplir las normas de calidad exigidas: contar con el correspondiente marcado CE como garantía de que se verifican los requisitos esenciales de seguridad y la normativa de aplicación en la materia.

Cómo colocar correctamente la mascarilla

Es necesario **lavarse las manos detenidamente con agua y jabón** , antes de colocarse la mascarilla.

La mascarilla deberá cubrir adecuadamente la boca y la nariz.

- Para colocarla bien:
 1. Asegurar los cordones o las bandas elásticas por detrás de la cabeza, una a la altura de la nuca y otra en la mitad posterior de la cabeza.
 2. Ajustar la banda flexible en el puente de la nariz
 3. Acomodar la mascarilla en la cara y por debajo del mentón
 4. Comprobar que queda bien ajustada



- Para retirarla con seguridad:

La parte delantera exterior de la mascarilla está contaminada. No la toque. Para retirarla, sujetar primero la parte de abajo, luego los cordones o banda elástica de arriba y, por último, quitarla.



Debe evitarse tocar la mascarilla con las manos mientras está puesta ya que está contaminada. Si se tocara accidentalmente, es necesario lavarse las manos con agua y jabón.

Uso continuado

Permanecer con la mascarilla puesta mientras se esté en contacto con el enfermo, en caso de personas sanas, o con sus convivientes, en el caso de los enfermos.

No se debe quitar y poner la mascarilla por el riesgo de contaminación que ello supone, ya que perdería su efecto protector y además podría constituir un riesgo de contraer otras infecciones.

Reemplazarla con frecuencia

Después de un uso prolongado la mascarilla puede humedecerse o deteriorarse. En este momento debe ser reemplazada por una nueva por el procedimiento que se ha descrito.

Desecharla en un contenedor adecuado

Las mascarillas usadas deberán desecharse en una bolsa de plástico, anudándola después. La bolsa puede tirarse en un cubo de basura normal.

Lavarse después las manos después con agua y jabón 