



DIARIO ENFERMERO



## El CECOVA insiste en usar adecuadamente la mascarilla para reducir los contagios y la gravedad de los mismos

Publicado por: Diario Enfermero on: enero 11, 2021 En: COVID-19

REDACCIÓN.- Mientras llega la vacuna, la mejor forma de evitar tanto el contagio de la Covid-19 como de otras patologías respiratorias se halla en el uso adecuado de la mascarilla. Los últimos estudios llevados a cabo con esta protección facial confirman que el nivel de inmunidad de la población ante la aparición de enfermedades vinculadas al descenso de temperaturas ha mejorado significativamente desde que las autoridades obligaron a llevar la protección en la cara.

Una conclusión a la que ha llegado la prestigiosa revista The New England Journal of Medicine en su número de noviembre. Los investigadores Monica Gandhi y George W. Rutherford defienden en su artículo «Mascarilla facial para Covid-19: potencial solución mientras esperamos una vacuna» que la utilización masiva de mascarillas podría estar creando inmunidad a la Covid-19 de manera indirecta, frenaría el contagio y la reducción de síntomas tras superar la enfermedad.

Por ello, desde el Consejo de Enfermería de la Comunidad Valenciana (CECOVA) insisten en la recomendación del uso de la protección de boca y nariz como sistema de protección ante el coronavirus y lo hacen “ahora, más que nunca» ya que «cuando se ha batido el fatídico récord de contagios (casi 6.300 positivos el pasado día 9 en la Comunidad Valenciana) es imprescindible que apliquemos la mascarilla de forma correcta y la reemplacemos cuando pase a ser inservible para la contención de la pandemia, como marcan los fabricantes y establecen las autoridades”, expone el presidente del CECOVA, Juan José Tirado.

El representante del colectivo de Enfermería recuerda que el principal factor que condiciona la gravedad de la enfermedad es “la carga vírica recibida o cantidad de partículas de patógenos que producen el primer contagio”. Insiste, además, en que la revista The New England Journal of Medicine es muy clara cuando expone que los datos virológicos, epidemiológicos y ecológicos certifican que las mascarillas FFP2 y FFP3 protegen de la infección y, en el caso de que esta se produzca, hacen que los síntomas resulten más atenuados.

## Más mascarillas, menos casos graves

Los investigadores Monica Gandhi y George W. Rutherford esgrimen que el uso universal de mascarillas podría contribuir a mejorar la proporción de infecciones asintomáticas por SARS-CoV-2 o bien que la infección se presente con una sintomatología muy leve. En su artículo los científicos evidencian que, a mediados de julio, se estimó que la tasa de infección asintomática con SARS-CoV-2 era del 40%. Sin embargo, ahora parece que las tasas de infección asintomática son superiores al 80% en los entornos con uso de mascarilla. Una afirmación que confirmaría que los países que han adoptado el uso de la mascarilla en toda la población han reportado menores tasas de casos graves, hospitalizaciones y fallecimientos.

## Olvidos: cambiar cada 4 horas

Uno de los aspectos a tener en cuenta a la hora de utilizar la mascarilla es el tiempo de uso y recambio. El análisis Tendencias Cofares revela que casi el 80% de los españoles admite que no sustituye la su protección facial tras exceder su tiempo de uso. Pese al conocimiento teórico sobre el tiempo de reemplazo de la mascarilla, prácticamente el mismo porcentaje (79,8 %) reconoce tener olvidos, siendo los hombres quienes más los experimentan.

En términos generales, el Ministerio de Consumo determina que para garantizar su eficacia y, por tanto, la protección frente a la Covid-19, las mascarillas deben reemplazarse cada cuatro horas. En lo que respecta al ámbito laboral, se detecta un uso estricto de la mascarilla durante toda la jornada. En concreto, así lo hace un 71 %, mientras que el 17 % no la usa en su puesto por cumplirse las medidas de distanciamiento.

Los últimos datos de contagios en la Comunidad Valenciana confirman que la relajación de las medidas contra la propagación de la Covid-19 durante las fiestas navideñas para fomentar la actividad económica y favorecer los encuentros familiares han desembocado en la tercera ola de transmisión. De ahí que “el uso apropiado de las mascarillas debe asumirse como una postura de responsabilidad individual”. El presidente del Consejo de Enfermería de la Comunidad advierte de que bajar la guardia “puede poner en jaque la asistencia sanitaria porque los hospitales están saturados y en enero y febrero pueden llegar a desbordarse, sin posibilidad de atender correctamente a los miles de pacientes infectados”.

Se debe recordar que el 92% de los brotes de origen social en la Comunidad Valenciana procede de reuniones. “Una cifra muy elevada que debe atenuarse para no perjudicar a los profesionales de Enfermería que atienden a la población en los hospitales, centros de salud y residencias de mayores”, según Juan José Tirado, quien reitera que hay que tomarlo “en serio y seguir las recomendaciones para evitar los contagios”.

## Medidas adicionales

El presidente del CECOVA expone también que deben mantenerse todas las medidas de prevención junto a la mascarilla, como el lavado de manos, distancia física, mantener ventanas y puertas abiertas en la medida de lo posible y minimizar número de contactos. De igual modo, redonda en que las reuniones familiares se ciñan a los grupos de convivencia y que los confinamientos nocturnos se mantengan, así como evitar todos los viajes innecesarios y reducir las visitas a las residencias de mayores “hasta que no se confirme la disminución de la carga viral”.

Por último, el CECOVA insta a las administraciones competentes a que aumenten la frecuencia de horarios del transporte público al máximo “para evitar las aglomeraciones, garantizando una adecuada ventilación y que la población cumpla las medidas de prevención, que incluyen no hablar ni comer y hacer un uso correcto de la mascarilla”.

