

Orientaciones de la Federación Internacional de Sociedades de la Cruz Roja de la Media Luna Roja sobre el uso de mascarillas durante la pandemia de COVID-19

Antecedentes

El uso de mascarillas médicas¹, respiradores², mascarillas de tela u otras prendas que cubren la cara en el contexto de la pandemia de COVID-19 suscita amplio debate. Por recomendación de la Organización Mundial de la Salud (OMS), cuando se sepa o se sospeche que existe una transmisión comunitaria sostenida de COVID-19, se aconseja el uso de mascarillas por parte de quienes trabajan en entornos clínicos o que participan en el cuidado de pacientes que padezcan o pudieran padecer COVID-19, así como en el caso de las personas vulnerables en circunstancias en las que no se pueda mantener el distanciamiento físico. La OMS también recomienda a los gobiernos que fomenten la utilización de mascarillas no médicas (es decir, mascarillas de tela) por parte de la población general en los espacios públicos en los que no sea posible mantener la distancia física necesaria, cuando se sospeche o se sepa que el virus circula.

Según la evidencia disponible, se sabe que el virus causante de la COVID-19 se transmite principalmente mediante gotículas y por contacto. La transmisión es posible cuando una persona está en estrecho contacto (dentro de un rango de uno a dos metros) con una persona infectada, independientemente de si esta presenta síntomas de COVID-19 o no. El riesgo de contagio aumenta en los espacios cerrados y en las zonas mal ventiladas. Existe un riesgo más elevado de transmisión del virus por parte de personas sintomáticas cuando ninguna de ellas lleva equipamiento de protección personal adecuado. Los casos presintomáticos y asintomáticos representan también una significativa fuente de contagio en las comunidades. Por lo tanto, el uso adecuado de mascarillas tanto por parte de personas sintomáticas como asintomáticas puede ayudar a prevenir la transmisión del virus. Es menos probable que una persona infectada por el virus lo transmita a otras personas si estas se protegen constantemente con una mascarilla, del mismo modo que una persona que no haya sido infectada puede limitar el riesgo de contagiarse si utiliza una mascarilla.

Durante los períodos de transmisión comunitaria o en el caso de conglomerados locales de casos de COVID-19, la utilización de una mascarilla de tela que cubra la boca, la nariz y la barbilla podrá contribuir a reducir la propagación del virus por parte de las personas infectadas, y proteger a otras del contagio. Toda persona que esté en contacto con una persona infectada, independientemente de que esta presente síntomas visibles o no, podría verse expuesta a gotículas respiratorias que contienen partículas virales. El uso de una mascarilla de tela podrá reducir la cantidad de gotículas con virus que exhala una persona infectada, disminuyendo, así, el riesgo de transmisión a las demás personas.

Estas recomendaciones se basan en las directrices de la Organización Mundial de la Salud sobre prevención y control de infección en enfermedades respiratorias agudas con tendencia epidémica y pandémica durante la atención sanitaria, un examen sistemático y actualizado de ensayos controlados aleatorios, y la evaluación de las pruebas actualmente disponibles por parte del grupo *ad hoc* de la Organización Mundial de la Salud para la elaboración de orientaciones sobre la prevención y el control de infecciones en relación con la COVID-19. La OMS revisó sus directrices sobre las mascarillas el [5 de junio de 2020](#) y mantiene las recomendaciones arriba citadas.

¹En el contexto de esta orientación, las mascarillas médicas y las mascarillas quirúrgicas designan el mismo objeto. En ambos casos, se trata de mascarillas para la cara que se utilizan en entornos clínicos.

² Por ejemplo, N95, N99, FFP2 o respiradores FFP3.

El uso de mascarillas se considera un método de prevención capaz de limitar la propagación de enfermedades respiratorias; no obstante, deberá estar acompañado del uso de equipamiento de protección personal necesario para evitar el riesgo de contacto y de exposición a las gotículas y de medidas de salud pública, entre otras, la higiene de manos y el distanciamiento físico.

Los gobiernos de algunos países donde su uso en público es obligatorio han solicitado el apoyo de las Sociedades Nacionales en la fabricación de mascarillas de tela. Resulta fundamental que toda mascarilla así fabricada cumpla con ciertas normas mínimas. Al final del presente documento, encontrará las especificaciones pertinentes.

Población adulta en general

La OMS recomienda a los gobiernos que fomenten la utilización de mascarillas por parte de la población general cuando exista una transmisión generalizada y resulte difícil mantener el distanciamiento físico necesario, por ejemplo, en medios de transporte público, tiendas u otros locales cerrados, confinados o muy concurridos. Algunos gobiernos recomiendan o exigen el uso de mascarillas en los espacios públicos. Es importante que las personas utilicen mascarillas de calidad, ya sean médicas o de tela, que se ajusten bien y cubran la boca y la nariz, y que cumplan con las normas mínimas. El uso incorrecto de las mascarillas médicas o el uso de mascarillas de calidad inferior pueden exponer a las personas a mayor riesgo, ya que estas pueden experimentar una falsa sensación de seguridad y descuidar otros comportamientos que reducen el riesgo de transmisión.

Los miembros de la población general deberían utilizar una **mascarilla de tela**:

- en cualquier espacio público donde no sea posible mantener el distanciamiento físico, cuando se sospeche o se sepa que el virus circula;
- cuando no se disponga de mascarillas de tela, se podría contemplar el uso de una pantalla de protección facial; estas podrían convenir mejor a las personas que no pueden ceñirse al uso de mascarillas (por ejemplo, las personas que sufren discapacidad mental o física).

Los miembros de la población general deberán utilizar una **mascarilla médica** cuando:

- **tenga interacción con poblaciones vulnerables** en entornos donde no sea posible observar el distanciamiento físico y/o en cualquier contexto comunitario en el que estén expuestos a personas con síntomas de COVID-19;
- padezcan una **enfermedad subyacente** que pueda agudizar su vulnerabilidad a la COVID-19, independientemente de su edad, en circunstancias en las que no puedan mantener una distancia física de uno a dos metros frente a otras personas; las condiciones subyacentes incluyen la presión arterial alta, la obesidad, las cardiopatías, la tuberculosis, el cáncer, u otras dolencias que conlleven inmunodepresión;
- **tengan sesenta años o más**, en circunstancias en las que no puedan observar una distancia física de entre uno y dos metros de otras personas.

Población infantil

[La Organización Mundial de la Salud y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia \(UNICEF\) han publicado orientación](#) sobre el uso de mascarillas en la población infantil. Estas organizaciones recomiendan que, en el caso de niños, se deberá sopesar los beneficios del uso de mascarillas para luchar contra la COVID-19 frente al eventual daño derivado de la utilización de estas, en particular la viabilidad y la incomodidad, así como los factores sociales y relacionados con la comunicación que susciten preocupación. Convendrá también tener presente, entre otros, los grupos de edad, las consideraciones socioculturales y contextuales, la posibilidad de supervisión por parte de adultos, y otros recursos para

prevenir la transmisión. A través del enlace anterior se puede consultar orientación relativa al uso de mascarillas en las escuelas, las adaptaciones pertinentes según los grupos de edad y las consideraciones para los responsables de la elaboración de políticas.

Niños de edades hasta cinco años

- La OMS recomienda que el uso de mascarillas de tela como medio para controlar focos de infección no sea obligatorio para los **niños de hasta cinco años**.
- En algunos países se recomienda que la edad límite de los niños sea inferior. Si los niños menores de cinco años utilizan mascarillas, deberían hacerlo bajo supervisión adecuada y constante (vigilancia directa por parte de un adulto responsable).
- Se deberá conceder prioridad a otras medidas de prevención y control de infecciones, medidas de salud pública y de carácter social para reducir el riesgo de transmisión entre los niños de corta edad, en particular el distanciamiento físico, la higiene de manos y un limitado tamaño de los grupos.

Niños de edades comprendidas entre seis y once años

- La OMS recomienda la adopción de un enfoque basado en los riesgos. Consulte la orientación de la OMS para obtener información detallada sobre este análisis de riesgos.

Niños a partir de los doce años

- La OMS recomienda que, a partir de los doce años, los niños utilicen mascarilla conforme a las recomendaciones destinadas a los adultos.

Por lo general, **se recomienda el uso de mascarillas médicas**, previa consulta con el proveedor de servicios médicos, en el caso de:

- los niños con problemas de inmunodepresión, o
- los pacientes pediátricos que padecen fibrosis quística, cáncer, u otras enfermedades.

El uso de mascarillas de tela no deberá ser obligatorio, o en su defecto se deberá prever **adaptaciones**, en los siguientes casos:

- los niños de cualquier edad con **trastornos del desarrollo, discapacidad u otras condiciones de salud específicas**, que tornen incompatible el uso de mascarillas, en cuyo caso el uso de estas no deberá ser obligatorio y tendrá que ser evaluado, **de manera específica según el caso**, por los educadores o el proveedor de servicios médicos del niño;
- los niños **con graves deficiencias cognitivas o respiratorias** que tengan dificultades para tolerar una mascarilla y, en cuyo caso el uso de mascarillas **nunca** deberá ser obligatorio;
- los niños con **trastornos del desarrollo o discapacidad** para quienes el uso de mascarilla suponga obstáculos, limitaciones y riesgos adicionales y a quienes, por lo tanto, se deberá ofrecer otras opciones, como el uso de pantallas de protección facial; se deberá adaptar las políticas sobre mascarillas por parte de los niños con discapacidad, teniendo en cuenta los factores sociales, culturales y medioambientales;
- los niños con **discapacidad que requieran mantener contacto físico estrecho** con los terapeutas, los educadores o los trabajadores sociales no tendrán la obligación de usar mascarillas; entendiéndose que, en este contexto, será fundamental que los proveedores de esos

servicios adopten medidas de prevención y control de las infecciones, en particular el uso de mascarillas, y que se adapte los entornos para fortalecer la prevención y el control de las infecciones;

- los niños con **pérdida de audición o dificultades auditivas** podrían afrontar obstáculos para el aprendizaje, entre otros desafíos, que podrían verse exacerbados por la necesaria observancia del distanciamiento físico recomendado. En esos casos, se podría contemplar el uso de mascarillas adaptadas que permitan la lectura de los labios, (por ejemplo, mascarillas transparentes) o **pantallas de protección facial** como alternativa a las mascarillas de tela.

Se deberá conceder prioridad a otras medidas de prevención y control de infecciones, medidas de salud pública y de carácter social, para reducir al mínimo el riesgo de transmisión del virus SARS-CoV-2 en el caso de niños de hasta cinco años, específicamente el distanciamiento físico de al menos un metro cuando sea viable, la inasistencia en la importancia de una frecuente higiene de manos y la limitación del tamaño de las clases en las escuelas. Cabrá observar que podrán existir otros factores específicos, como la presencia de personas vulnerables u otras recomendaciones médicas locales o de salud pública que se deberá tener en cuenta al determinar si los niños de hasta cinco años deben utilizar mascarillas.

Personas con enfermedades respiratorias, síntomas de COVID-19, o una infección de COVID-19 confirmada

Toda persona con síntomas de una enfermedad respiratoria, o cualquier otro tipo de síntomas que pudieran indicar que está enferma de COVID-19 deberá ponerse una mascarilla médica, incluso si los síntomas son leves. Se deberá reemplazar la mascarilla deberá al menos una vez al día. Siempre se deberá tomar las precauciones ordinarias, y cuando el paciente no pueda hacer uso de una mascarilla médica, se impondrá una higiene respiratoria rigurosa.

Uso de mascarillas por parte de los agentes comunitarios de salud y los voluntarios de las organizaciones de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

En los entornos donde se presta atención en la comunidad, los agentes de salud comunitarios siempre deberán tomar las precauciones usuales para la prevención y el control de las infecciones cuando realicen actividades de interacción en la comunidad (esto es, higiene respiratoria, distanciamiento físico de al menos uno a dos metros, etc.).

Además, se recomienda a los agentes comunitarios de salud la adopción de las siguientes medidas:

- cuando realicen actividades que impidan mantener el distanciamiento físico, se recomienda hacer uso de una mascarilla de tela;
- ante casos conocidos o sospechosos de transmisión comunitaria de COVID-19, se deberá considerar el eventual uso de mascarillas de tela durante las actividades de rutina;
- se deberá utilizar mascarillas médicas cuando se tenga contacto con cualquier persona que presente síntomas respiratorios u otros síntomas posibles de COVID-19.

Uso de mascarillas en los establecimientos sanitarios

En los establecimientos sanitarios, el virus puede pasar a estado de aerosol durante ciertos procedimientos, tales como la intubación o la ventilación, con el consiguiente aumento del riesgo de transmisión. Los respiradores son necesarios para las intervenciones médicas de alto riesgo (es decir, los procedimientos que generan aerosoles³), y el uso de mascarillas médicas es obligatorio en todo momento como precaución general en los entornos sanitarios.

En los entornos clínicos, la transmisión del virus en ausencia de procedimientos que producen aerosoles es objeto de investigación en curso. Existen indicios de la presencia de virus viables en el aire en lugares donde no se han realizado ese tipo de procedimientos. También existe la posibilidad de transmisión tanto presintomática (por parte de personas que aún no presentan síntomas) como asintomática (por parte de personas que están infectadas, pero que nunca desarrollan síntomas).

En los contextos de casos conocidos o sospechosos de transmisión comunitaria sostenida de la COVID-19, quienes trabajen en un entorno clínico, a saber los trabajadores sanitarios y los agentes de atención *post mortem* (cuidados clínicos, ambulancias, farmacia, atención domiciliaria, agentes de salud comunitarios, servicios forenses y de sepelios, y el personal de limpieza de esos entornos) deberán utilizar constantemente mascarillas médicas durante todas las actividades que realicen hasta el fin de su turno, aunque no intervengan en procedimientos que produzcan aerosoles. En los contextos en los que se produzca una transmisión esporádica, o conglomerados de casos, quienes trabajen en un entorno clínico deberán portar mascarillas médicas. En los entornos sanitarios en los que se lleven a cabo procedimientos que generen aerosoles, los trabajadores sanitarios deberán utilizar mascarillas con respirador.

Directrices para el uso de mascarillas de tela reutilizables

- Es importante usar correctamente las mascarillas y lavarlas y secarlas adecuadamente para evitar que se intensifique la transmisión del virus.
- Después de lavarse las manos, colóquese una mascarilla limpia y seca, asegurándose de que le cubra la boca, la nariz y la barbilla. Ajústela bien para que no queden grandes aberturas entre la piel y la mascarilla.
- Evite tocar la mascarilla mientras la lleve.
- Para quitarse la mascarilla, desátela o despréndala por detrás sin tocar la parte delantera de la misma.
- Antes o después de quitarse la mascarilla, cuando manipule una mascarilla, lávese las manos con agua y jabón, o con solución hidroalcohólica.
- No utilice una mascarilla facial ininterrumpidamente todo el día, todos los días. Reemplace la mascarilla por otra seca tan pronto como se humedezca, o al menos una vez al día, o más a menudo en caso de uso prolongado.
- Deseche inmediatamente las mascarillas deterioradas.
- Si tiene prevé la distribución de mascarillas de tela, contemple al menos tres por persona.
- Después de quitarse la mascarilla, lave esta y la bolsa protectora tan pronto como pueda, con agua caliente y jabón y déjelas secar antes de volver a utilizarlas. De ser posible, las mascarillas y las bolsas deberán secarse al sol o bajo luz ultravioleta.

³ La lista de la OMS sobre los procedimientos médicos que pueden generar aerosoles abarca los siguientes: intubación endotraqueal, ventilación no invasiva, traqueotomía, reanimación cardiopulmonar, ventilación manual antes de una intubación, broncoscopia, inducción de esputo mediante nebulizaciones de solución salina hipertónica, y procedimientos de autopsia.









- No deseche ni deje una mascarilla sin lavar, o guardada dentro de una bolsa de plástico con cierre (conforme se indica en las especificaciones referentes al embalaje).

Especificaciones

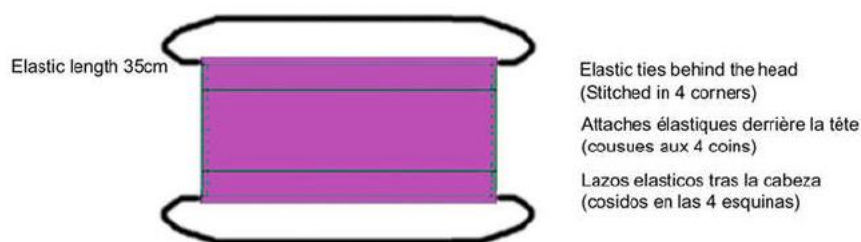
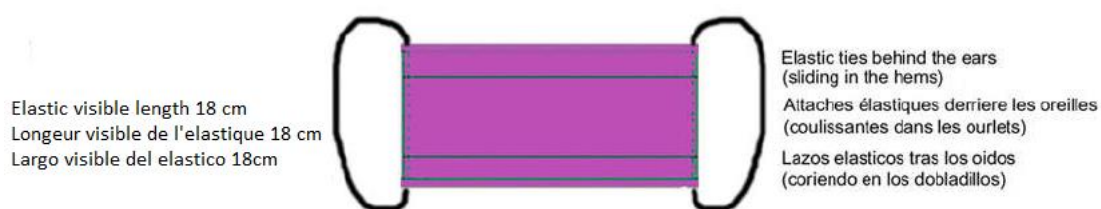
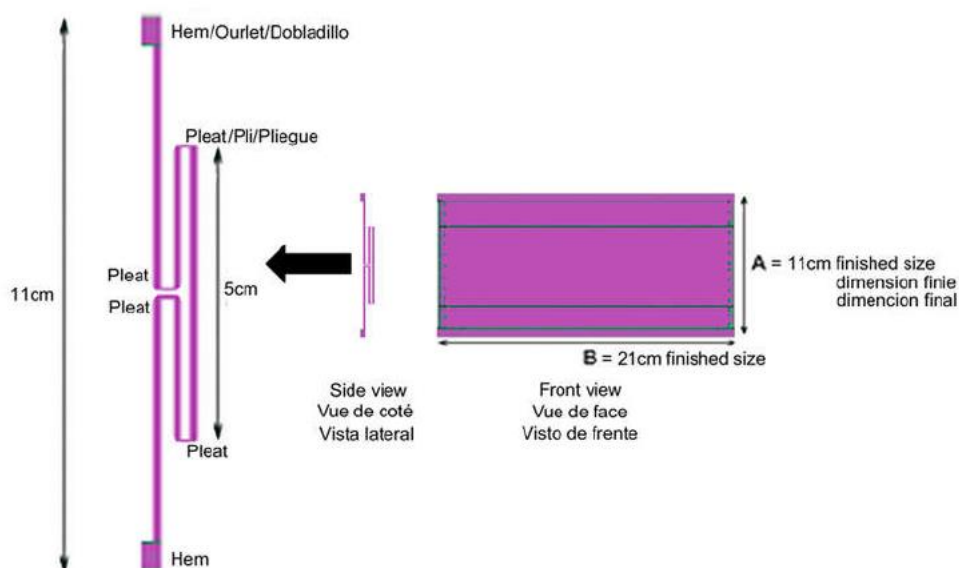
| | |
|--|---|
| Normas | Las mascarillas deberán cumplir con la norma EN14683+AC tipo I, o someterse a prueba conforme al procedimiento de prueba simplificado establecido en la norma AFNOR S76-001, publicada el 27 de marzo de 2020. |
| Material | Tela, tejida o de punto, delgada y tupida, suave al tacto, de algodón 100% (no tejido, ni fieltado, ni recubierto, ni encerado), con un mínimo de 50 hilos y un máximo de 60 hilos por cm ² |
| Gramaje | 115 g/m ² +/- 10% por capa Las mascarillas caseras se pueden confeccionar con sábanas, tela de kikoi, taparrabos, kitengé, sarong, y la mayoría de las telas de algodón suave que se utilizan para confeccionar camisas, vestidos, etc. No utilice tela en la que puedan verse huecos entre los hilos, utilice solo material delgado y tupido. |
| Confección | Solo se deberán coser los bordes. No habrá costuras frente a la boca ni la nariz. El tipo de dobladillo y de hilo de coser deberán reducir el riesgo de irritaciones cutáneas. Todas las costuras deberán rematarse con un nudo. |
| Cantidad de capas | 2 o 3 capas |
| Forma | Mascarilla plana rectangular, con un pliegue de 5cm |
| Dimensiones de las mascarillas confeccionadas en talleres de costura y fábricas | Una vez terminadas, las mascarillas deberán medir 21cm de ancho por 11cm de alto, con dos pliegues opuestos de 2,5cm cada uno. El fabricante deberá calcular las dimensiones de la talla conforme a la práctica recomendada. |
| Dimensiones de las mascarillas caseras, o de las tallas especiales (por ejemplo, para niños) | Tome las medidas de la cara del usuario: dimensiones verticales de la mascarilla desdoblada: distancia desde el puente nasal, a lo largo de la nariz y la barbilla, hasta la parte posterior de la barbilla (más el dobladillo habitual); dimensiones horizontales: 2/3 de la distancia comprendida entre el centro de una oreja y el centro de la otra oreja pasando sobre la barbilla (más el dobladillo habitual). |
| Color | Utilice tela de cualquier color, salvo azul unicolor o verde unicolor, para evitar que se confundan con las mascarillas médicas. Utilice dos colores diferentes para distinguir la capa interior de la capa exterior de la mascarilla. Es preferible confeccionar la capa interior con tela de color blanco. |
| Tiras elásticas | Utilice tiras elásticas suaves al tacto que se colocarán detrás de las orejas o de la cabeza. Cuando no disponga de tiras elásticas, puede confeccionar las tiras con la misma tela utilizada para las mascarillas (retazos de 90cm x 3cm con dobladillo simple, doblados una vez) No sujete las tiras con grapas sino con costuras. Cada una de las tiras debe resistir una tracción de 5 kg. |
| Durabilidad | Deben resistir el lavado regular a una temperatura de 60°C sin deteriorarse. Está previsto que tengan una vida útil de dos meses si se lavan diariamente. |
| Contaminantes | Lave y seque las mascarillas antes de embalarlas y suministrarlas. |
| Embalaje | Conforme al contrato de compra. Previa petición, las mascarillas se embalarán en una bolsa de plástico resistente que se podrá utilizar para guardar las mascarillas usadas. |

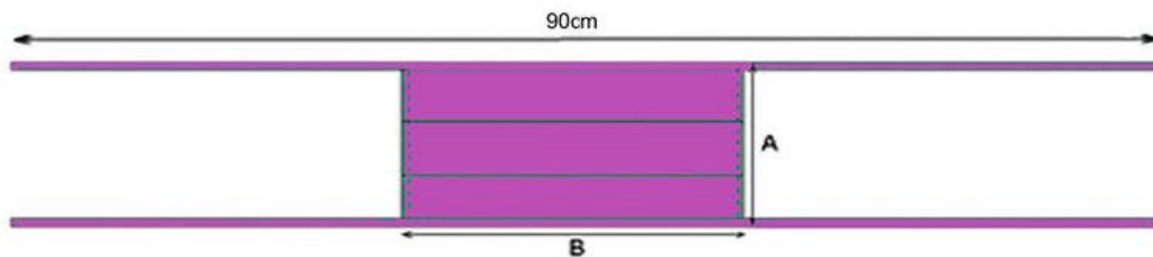
| | |
|----------------------|--|
| Instrucciones de uso | Previa petición, se suministrarán las mascarillas con las instrucciones de uso que figuran a continuación o su traducción a otros idiomas según sea necesario. |
|----------------------|--|

Instrucciones de uso

| | |
|---|--|
|  | <p>LÁVESE LAS MANOS CON AGUA Y JABÓN</p> <ul style="list-style-type: none"> - ANTES de ponerse la mascarilla; - después de QUITARSE la mascarilla; - si TOCA la mascarilla mientras la lleva puesta. |
|  | <p>COLÓQUESE LA MASCARILLA LIMPIA Y SECA CON GRAN CUIDADO, DE MANERA QUE LE CUBRA LA BOCA, LA NARIZ Y LA BARBILLA.</p> <p>Ajústela bien para evitar que queden aberturas entre la cara y la mascarilla.</p> <p>PARA QUITÁRSELA, desátela POR DETRÁS.</p> |
|  | <p>NO APTA PARA USO POR PARTE DE PERSONAL MÉDICO EN EL LUGAR DE TRABAJO.</p> |
|  | <p>EVITE TOCARSE LA BOCA Y LA NARIZ.</p> <p>EVITE TOCAR LA MASCARILLA MIENTRAS LA LLEVE PUESTA.</p> |
|  | <p>NO COLOQUE LA MASCARILLA EN SU FRENTE NI BAJO LA BARBILLA MIENTRAS LA USA O DEPUÉS DE HACERLO.</p> |
|  | <p>REMPLEASE LA MASCARILLA si está HÚMEDA, al menos UNA VEZ AL DÍA,</p> <p>O más a menudo en caso de uso prolongado.</p> |
|  | <p>LÁVELA A DIARIO con AGUA CALIENTE Y JABÓN.</p> |
|  | <p>DESHECHE IMMEDIATAMENTE LAS MASCARILLAS DETERIORADAS.</p> <p>ANTES DE DESECHARLAS, LÁVELAS o COLÓQUELAS EN UNA BOLSA PLÁSTICA CON CIERRE.</p> |

SIEMPRE CONSULTE Y SIGA LAS RECOMENDACIONES DE LAS AUTORIDADES SANITARIAS.





Cloth ties to attach behind the head
(Stitched on all length upper and lower sides)
Attaches en tissu derrière la tête
(cousues sur toute la longueur haute et basse)
Lazos de tela atados detras de la cabeza
(cosidos en todo lo ancho arriba y abajo)

Ejemplo de mascarilla de fabricación casera

