

Doble barbijo, Un arma cada vez más eficaz para evitar el contagio. Los expertos afirman que crea una barrera más difícil de cruzar para el virus y recomiendan su uso



NUEVA YORK - Los entrenadores de fútbol americano lo hacen. Los presidentes electos lo hacen. Incluso los senadores entendidos en ciencia lo hacen. Conforme los casos de coronavirus siguen al alza a una escala mundial, algunas de las personalidades más reconocidas han comenzado a usar doble mascarilla: una maniobra cada vez más respaldada por los datos, según los investigadores.

No todo el mundo necesita dos mascarillas. Sin embargo, para la gente que usa protecciones delgadas o endeble, “si uno combina varias capas, comienza a tener una eficiencia bastante alta” para bloquear la salida de los virus y su entrada a las vías respiratorias, comentó Linsey Marr, experta en transmisión de virus del Instituto Politécnico y Universidad Estatal de Virginia.

Claro está, hay una desventaja: “Corremos el riesgo de que la respiración se dificulte demasiado”, dijo. Aunque hay bastante espacio para respirar antes de que el uso de la mascarilla se acerque a ese extremo.

Después de un año de pandemia, el mundo luce muy diferente. A pesar de todos los cambios y las novedades, los investigadores se han mantenido firmes sobre el uso de los cubre bocas.



Los argumentos a favor de la mascarilla abarcan varios campos de la ciencia, entre ellos, la epidemiología y la física. Una serie de estudios observacionales han sugerido que el uso generalizado de las mascarillas puede detener las infecciones y las muertes a una escala impresionante, en lugares tan pequeños como peluquerías y al nivel de países enteros.

Un estudio, que monitoreó políticas estatales que exigían cubrirse el rostro en público, reveló que los casos conocidos de Covid habían aumentado y disminuido casi al mismo tiempo que las reglas del uso de las mascarillas en práctica. Y un estudio en Pekín encontró que las mascarillas tenían una efectividad del 79% al bloquear la transmisión de la gente infectada a sus contactos cercanos.

El trabajo reciente de investigadores como Marr identifica la base de estos enlaces a una escala microscópica. Según Marr, la ciencia es bastante intuitiva: los virus respiratorios como el coronavirus, que se mueve entre la gente en gotas de saliva y aerosol, necesitan un conducto claro para entrar en las vías respiratorias, las cuales están llenas del tipo de células que son infectadas por los virus. Las mascarillas que cubren la nariz y la boca limitan esa invasión.

El punto no es hacer una mascarilla hermética, opinó Marr. Más bien, las fibras que la componen crean una caótica carrera de obstáculos para el aire y para cualquier cargamento infeccioso.

“El aire debe seguir este tortuoso camino”, mencionó Marr. “Las cosas grandes que lleve no podrán seguir esos obstáculos”.

Los experimentos que ponen a prueba hasta qué punto los tapabocas pueden interceptar el aerosol que entra y sale han demostrado que incluso los de materiales bastante básicos, como los de tela y las mascarillas quirúrgicas, pueden tener al menos un 50% de efectividad en cualquier dirección.

Varios estudios han confirmado la idea de que las mascarillas parecen ser mejores protegiendo a la gente alrededor del portador de la mascarilla que al mismo portador. No obstante, motivados por la reciente investigación, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades han hecho notar que también hay grandes beneficios para quienes se ponen los cubrebocas.

Las mejores mascarillas siguen siendo las N95, por estar diseñadas con una eficiencia de filtración ultralta. Sin embargo, sigue habiendo pocas para los profesionales de la salud, quienes las necesitan para tratar a los pacientes.

Si uno pone dos capas de mascarillas menos especializadas una encima de la otra, puede obtener una protección comparable. Marr recomendó usar tapabocas de tela que se ciñan al rostro sobre las mascarillas quirúrgicas, las cuales

suelen estar hechas con materiales que filtran mejor, pero quedan más holgadas. Una alternativa es usar una mascarilla de tela con un bolsillo que se pueda llenar con material de filtrado, parecido a los filtros que tienen las bolsas para las aspiradoras.

Ninguna mascarilla es perfecta, y usar una no reemplaza otras medidas de salud pública como el distanciamiento físico y la buena higiene. “La mejor respuesta requiere intervenciones múltiples”, comentó Jennifer Nuzzo, experta en salud pública de la Universidad Johns Hopkins. •

Traducción de Jaime Arrambide

Doble barbijo, un arma cada vez más eficaz para evitar el contagio

Los expertos afirman que crea una barrera más difícil de cruzar para el virus y recomiendan su uso

Katherine J. Wu

THE NEW YORK TIMES

COMO Y CUANDO USAR BARBIJO USAR BARBIJO.

Los barbijos solo son eficaces si se combinan con el lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón. Si necesita llevar un barbijo, aprenda a usarlo y eliminarlo correctamente. Antes de ponerse un barbijo, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Cúbrase la boca y la nariz con el barbijo y asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara. Evite tocar el barbijo mientras lo usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón. Cámbiese de barbijo tan pronto como esté húmedo y no reutilice las mascarillas de un solo uso. Para quitarse el barbijo: quíteselo por detrás (no toque la parte delantera); deséchelo inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón

Traducción de Jaime Arrambide