

COVID-19 “HABLEMOS DE LAS MASCARILLAS”

El uso de la mascarilla resulta eficaz para reducir la transmisión del SARS-CoV2 porque evita la propagación de gotitas infectadas, en los casos en que no se puede mantener la distancia de seguridad. Es por esto que el Ministerio de Sanidad considera que es obligatorio utilizarlas en el transporte público y en vía pública y también en espacios de uso público, bien sean al aire libre, o cerrados, siempre que no sea posible mantener la distancia de seguridad (1.5-2 metros.)

Es imprescindible y obligatorio el uso de mascarilla, en caso de tener síntomas compatibles con COVID-19. También en los casos confirmados y contactos.

¿Quién debe usarla? La población general sana a partir de 6 años, excepto:

Las excepciones al uso de la mascarilla, requieren una atención especial y la toma de conciencia por parte de toda la población.

Quedan exentas:

- a) Personas que presenten algún tipo de **dificultad respiratoria que pueda verse agravada** por el uso de mascarilla. En este caso la mascarilla, puede empeorar su situación ya que se percibe más la falta de aire, o aumenta su problema. En este grupo se encuentran personas con enfermedades respiratorias como EPOC, cardiopatías que cursan con insuficiencia respiratoria, etc.
- b) Las que tengan **motivos de salud debidamente justificados**. Hay muchas personas que tienen enfermedades que **contraindican** el uso de mascarilla, como por ejemplo algunas enfermedades dermatológicas en el que la mascarilla aumenta el grado de irritación de la piel, tratamientos que contraindican la oclusión, personas alérgicas al material de la mascarilla, etc. Dentro de este grupo también se contempla motivo de salud justificado, aquellas personas con enfermedad mental, para las que el uso de mascarilla les produce agobio o empeora su situación.
- c) Aquellas que por su situación de **discapacidad o dependencia presenten alteraciones de conducta que lo hagan inviable**. En este apartado se encuentran las personas con Trastorno del Espectro Autista; algunas de ellas viven la experiencia de ponerse la mascarilla como un hecho traumático que les genera mucha inquietud.

Esto mismo les sucede a algunas personas con discapacidad intelectual y también a personas mayores con deterioro cognitivo leve, demencia senil, Alzheimer, etc. En algunos casos, la vivencia de llevar mascarilla altera su conducta, supone un elemento agresivo, que les impide respirar con normalidad.

- d) Desarrollo de actividades en las que, por la propia naturaleza de éstas, resulte incompatible el uso de la mascarilla. Aquí se incluyen algunas actividades deportivas como correr, montar en bici, etc.
- e) Causas de fuerza mayor o necesidad.

En muchos casos en el que la contraindicación es por motivo de salud, tanto física como mental, discapacidad, o dependencia; quien mejor puede orientar al respecto será nuestro profesional de la salud.

Es tarea de tod@s actuar con responsabilidad: si nos cruzamos o coincidimos con una persona que no lleva mascarilla, puede ser que se encuentre en alguno de los supuestos anteriores. Lo mejor por nuestra parte es facilitar la distancia de seguridad.

¿Te imaginas tener que ponerte la mascarilla y no entender por qué lo tienes que hacer o por qué no puedes acercarte a otras personas?

¿Cómo se puede sentir una persona sorda que no puede leer los labios de otra persona por llevar la mascarilla?

¿Y una persona con enfermedad mental, a quien le agobia la mascarilla?

¿Y si tú enfermedad de la piel desaconseja el uso de mascarilla?

POR FAVOR, “PONTE EN SU PIEL”

Para finalizar, es muy importante hacer un uso correcto de la mascarilla.

Las recomendaciones del Ministerio de Sanidad al respecto son:

- Lávate las manos antes de ponerla.
- La mascarilla debe cubrir la boca, nariz y barbilla, ajustándose bien a la cara.
- Evita tocar la mascarilla mientras la llevas puesta.
- Por cuestiones de comodidad e higiene, se recomienda no usar la mascarilla más de 4 horas. Si se humedece o deteriora, hay que sustituirla. No reutilices la mascarilla a no ser que se indique que es reutilizable, en este caso lávala siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Para quitarte la mascarilla, hazlo por la parte de atrás, sin tocar la parte frontal, deséchala en un cubo cerrado y lávate las manos.

“ESTE VIRUS LO PARAMOS UNID@S”