

Desde la primera línea: la verdad sobre las mascarillas y la COVID-19

Dr. David G. Hill | 18 de junio de 2020

Hay una tremenda cantidad de desinformación con respecto al uso de la mascarilla para disminuir el contagio de la COVID-19. Como con muchos aspectos de la pandemia, se ha politizado el uso de la mascarilla, lo que es poco afortunado cuando se trata de la salud pública. Toda la ciencia, incluida la ciencia de la salud pública, es un desastre. Las recomendaciones cambian a medida que se dispone de nueva evidencia. Un nuevo virus del que tenemos información limitada, como lo es el coronavirus que causa la COVID-19, aporta a la incertidumbre.

Al principio, hubo una significativa escasez de mascarillas para los trabajadores de la primera línea, por lo que las autoridades se mostraron reacias a recomendar el uso de mascarillas al público en general. Es comprensible que la gente repase este viejo consejo y no sepa qué creer. Pienso que debemos confiar en los científicos de la salud pública y comprender que sus recomendaciones pueden cambiar según se disponga de información más cierta. Llevó años entender completamente la transmisión del VIH. A las personas que ignoraron las nuevas recomendaciones sobre prácticas seguras en las primeras épocas del VIH no les fue tan bien como a las que tomaron precauciones para proteger su salud y la de sus seres queridos.

Lo que sí sabemos

El coronavirus se transmite principalmente de persona a persona a través de las gotículas respiratorias. Tanto mantenerse alejado de otras personas (distanciamiento social) como disminuir los gérmenes que se transmiten entre las personas son formas de disminuir la propagación del virus. Si bien la investigación de alta calidad sobre el uso de mascarillas es limitada, todos los datos disponibles apoyan el uso de mascarillas como una medida de salud pública clave para disminuir la propagación del virus.

¿Las mascarillas son 100 % efectivas?

Las mascarillas N-95, que son el patrón de referencia, son 95 % efectivas para prevenir la inhalación de partículas virales por parte de quien la usa. De todas formas, conviene reservarlas para los trabajadores de la primera línea en entornos de alto riesgo donde hay presencia de gotículas de partículas virales. Las mascarillas quirúrgicas son menos efectivas, y los protectores faciales de tela lo son aún menos para proteger a quien los lleva. Sin embargo, incluso una reducción del 50 % en la transmisión del virus es importante desde el punto de vista estadístico.

"El uso de la mascarilla nos permite abrir la economía más rápidamente. No usar mascarilla en presencia de otras personas solo empeora la pandemia, lleva a más enfermedades y agudiza las consecuencias económicas".

Para el público en general, el motivo para usar un protector facial es ayudar a proteger a los que nos rodean cuando tosemos, estornudamos o incluso cuando hablamos y exhalamos gotículas virales que se transmiten por el aire. Muchas personas que se infectan pueden contagiar el virus de la COVID-19 sin saberlo porque presentan pocos síntomas o ningún síntoma en absoluto. Por lo tanto, usar mascarilla es mostrar respeto por los demás y una manera de ayudar a disminuir la propagación de la enfermedad. Es importante que la mascarilla no sea muy gruesa para que se pueda respirar a través de ella con comodidad. Los filtros no son necesarios y pueden hacer que las mascarillas resulten más incómodas.

¿Las mascarillas causan bajos niveles de oxígeno?

No, de ningún modo. Usamos mascarillas todo el día en los hospitales. Las mascarillas están diseñadas para que se respire a través de ellas, y no hay evidencia de que se produzcan bajos niveles de oxígeno. Sin embargo, algunos datos médicos indican que el uso prolongado de las mascarillas N-95 en pacientes con enfermedades pulmonares preexistentes podría causar acumulación de niveles de dióxido de carbono en el organismo. Las personas con problemas pulmonares preexistentes deben compartir sus inquietudes sobre el uso de la mascarilla con sus proveedores de atención médica. No existe absolutamente ninguna evidencia científica de que el uso de la mascarilla o el distanciamiento físico debiliten el sistema inmunitario.

Entonces, ¿qué debería hacer?

Disminuir la gravedad de la pandemia es una cuestión de estadísticas. Si desea evitar la infección al 100 %, la única manera de lograrlo es aislándose por completo. Eso no es práctico ni mentalmente útil para la gran mayoría de las personas. Los próximos pasos implican un comportamiento que limite la probabilidad de propagación de persona a persona. Esto incluye el distanciamiento y el uso de mascarillas.

Cuanto más lejos esté de un paciente infectado, menos probabilidades tendrá de contraer el virus. Una distancia de 6 pies (2 metros) es mejor que 2 pies (medio metro), y 12 pies (4 metros) probablemente sea mejor que 6 pies (2 metros). En cierto punto, la distancia que se mantiene con los demás se vuelve irrelevante en términos estadísticos. Por desgracia, no hay un número correcto indiscutible. El flujo de aire (ambiente interior o exterior, ventilación, viento y otros factores), la temperatura, la humedad, la carga viral que produce la persona infectada y la predisposición de la persona no infectada juegan un papel importante en la distancia que se debe mantener.

Si bien las mascarillas no son 100 % efectivas, su uso disminuye el riesgo de propagación del virus. Los profesionales de la salud pública sostienen que el uso de la mascarilla y el distanciamiento social son las claves para controlar la primera ola del virus y disminuir o evitar las olas posteriores. El uso de la mascarilla nos permite abrir la economía más rápidamente. No usar mascarilla en presencia de otras personas solo empeora la pandemia, lleva a más enfermedades y agudiza las consecuencias económicas.