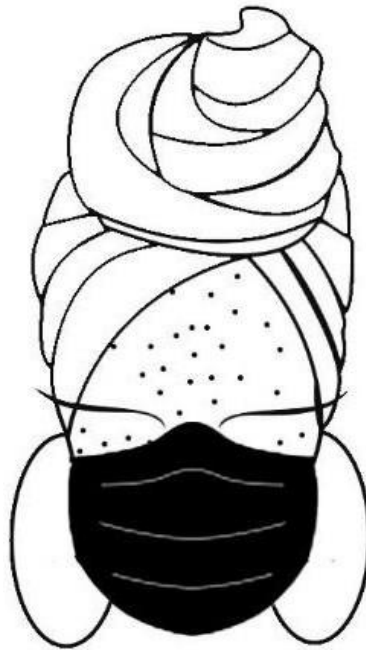


MASCARILLAS CASERAS & COVID19
ACTIVIDAD POR Y PARA LA COMUNIDAD.

PROYECTO

MASCARILLAS CASERAS & COVID19.

DE LA COMUNIDAD, PARA LA COMUNIDAD.



Dr. Kramer R.

Email: kramerfoxx@gmail.com Twitter: @srkramerfoxx Instagram: @kramerfoxx

“MASCARILLAS CASERAS & COVID19”

Email: mascarillascasercovid19@gmail.com Instagram: @mascarillascasercovid19 Facebook: Mascarillascasercovid19

ÍNDICE.

Listado de abreviaturas.

1. Justificación del proyecto.
2. Comités y colaboradores.
3. Introducción.
4. Objetivos.
5. Metodología.
6. Aspectos éticos.
7. Aspectos prácticos.
8. Limitaciones.
9. Conclusiones.
10. Bibliografía.

DATOS DIRECTOR:

Dr. D. Alberto Kramer Ramos

MIR MFyC. Centro de Salud de Sangonera La Verde (Murcia).

Diplomado en Fisioterapia. Universidad de Granada. 2006-2009.

Licenciado en Medicina y Cirugía. Universidad de Granada. 2009-2015.

Graduado en Fisioterapia. Universidad de Salamanca. 2019-2020.

Vocal de la comisión de docencia de la UD MFyC MURCIA ESTE - OESTE (Murcia).

Vocal de la comisión de docencia del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Arrixaca (Murcia)

Vocal en la Comisión Nacional de la Especialidad (CNE) MFyC (2018-2020).

Vocal en la Junta Directiva Regional SEMERGEN (Murcia).

MASCARILLAS CASERAS & COVID19

DE LA COMUNIDAD, PARA LA COMUNIDAD.

1. JUSTIFICACIÓN DEL PROYECTO.

Una fiebre de solidaridad se ha desatado en nuestros barrios durante las primeras semanas de alarma social, motivados por la falta de recursos sanitarios y la alta transmisión del virus SARS-CoV-2 en multitud de escenarios en la comunidad. El sector textil ha demostrado un gran labor humanitaria, desde aquellos implicados en la donación de material, la manipulación del mismo y la confección de mascarillas artesanales o más comunmente llamadas, mascarillas caseras.

Desde el sector sanitario, estamos completamente agradecidos a todos aquellos sectores que de forma desinteresada, se involucran en intentar proteger a los suyos en esta etapa sin precedentes.

La escasa evidencia en el uso de mascarillas caseras es limitado, hay pocos estudios y en la gran mayoría de ocasiones se basan en recomendaciones Sabemos que las mascarillas caseras no son tan efectivas como las mascarillas médicas o quirúrgicas; no obstante, se aconsejan si no hay disponibilidad de aquellas. Según las recomendaciones actuales, son más eficaces que no llevar nada para reducir la propagación en la comunidad al reducir la excreción de gotas respiratorias de individuos infectados que aún no han desarrollado síntomas o que permanecen asintomáticos. Por ello,

Para paliar la falta de educación sanitaria al respecto, el mayor uso por parte de la población y las dudas surgidas al respecto nace esta proyecto, solventando así esta necesidad a través de la divulgación del **uso responsable de las mascarillas caseras para prevenir contagios** a través de la difusión de información actualizada, a 22 de abril 2020, a través de una red comunitaria que abarque a aquellos involucrados en la manipulación las mascarillas confeccionadas de forma artesanal: desde aquellos que donan material, los que lo procesan o manipulan durante la fabricación y aquellos que lo distribuyen hasta el fin último, el **usuario**, pieza angular de este proyecto en que el personal sanitario cualificado, involucrado y partícipe de este proyecto sin ánimo de lucro, podrá facilitar la difusión de conocimientos a la población de interés e incluso coordinar la gestión en su entorno/área/pedania/centro de salud a través de la creación de una red de conexión entre el personal sanitario (adoctrinado uso responsable de las mascarillas e higiene/esterilización de las mismas) y su entorno (contactar con posible donante, establecer punto de recogida o distribución del material).

2. COMITÉS Y COLABORADORES.

- **COMITÉ CIENTÍFICO:**
 - Alberto Kramer Ramos.
 - María Ajenjo González.
 - Javier Ángel Rodríguez Calvillo.

“MASCARILLAS CASERAS & COVID19”

Email: mascarillascaserascovid19@gmail.com Instagram: @mascarillascaserascovid19 Facebook: Mascarillascaserascovid19

MASCARILLAS CASERAS & COVID19
ACTIVIDAD POR Y PARA LA COMUNIDAD.

• **COLABORADORES, LA COMUNIDAD:**

NOMBRE	TALLER/ NEGOCIO/ EMPRESA/	FUNCIÓN	CONTACTO:	UBICACIÓN/DISTRIBUCIÓN
Alberto Kramer Ramos	DIRECTOR PROYECTO.	DIRECTOR PROYECTO. COORDINADOR PEDANIA SANGONERA LA VERDE / MURCIA. DIVULGACIÓN DE EDUCACIÓN SANITARIA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD.	Email: kramerfoxx@gmail.com Twitter: @srkramerfoxx Instagram: @kramerfoxx	MURCIA / SANGONERA LA VERDE: ○ CS SANGONERA LA VERDE.
Maria Nicolas	FREEACKLES. Diseñadora de moda y escénico. Estilista.	COORDINADORA SANGONERA LA VERDE. CONFECCIÓN MASCARILLAS. DIVULGACIÓN DE EDUCACIÓN SANITARIA.	Email: desingfreeackles@gmail.com Instagram: @designfreeackles	SANGONERA LA VERDE (MURCIA) ○ CS SANGONERA LA VERDE
Jose Antonio Sanchez Agar	MIR MFyC	COORDINADOR MURCIA	Email: jsanchezagar@gmail.com	
Alejandra Freedom Francisca Murcia Baños.	PARTICULAR	CONFECCIÓN MASCARILLAS.	Instagram: @freedom_soac	MURCIA
	LA BIXA Ropa (MARCA)	DIVULGACIÓN DE EDUCACIÓN SANITARIA.	Email: info@labixa.com Instagram: @la.bixa Teléfono: 618459202	ALCANTARILLA (MURCIA): ○ CS ALCANTARILLA. ○ 2 farmacias comunitarias. ○ Particulares.
	Las Culpas	DIVULGACIÓN DE EDUCACIÓN SANITARIA.	Instagram: @lasculpas Facebook: Las CulpaSS	
María Ajenjo González	SACYL.	COORDINADORA ÁREA DE LEÓN. DIVULGACIÓN DE EDUCACIÓN SANITARIA Y PROMOCIÓN DE LA SALUD.	Email: majenjo.g@gmail.com Twitter: @merywallss jtgomez@riojasalud.es Teléfono: 605906780	San Andrés del Rabanedo, León.
José Tomás Gómez Sáenz	La Rioja	COORDINADOR DE LA RIOJA.	Email: jtgomez@riojasalud.es	La Rioja

En continua actualización...

“MASCARILLAS CASERAS & COVID19”

Email: mascarillascaserascovid19@gmail.com Instagram: @mascarillascaserascovid19 Facebook: Mascarillascaserascovid19

3. INTRODUCCIÓN.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) declaró estado de emergencia de salud pública internacional por la epidemia mundial causada por el coronavirus SARS-CoV-2 a causa de la transmisión y rápida propagación del virus, que es propagada por vía aérea y a través de la contaminación de los fómites. Esta transmisión se produce ya en fase pre- sintomática, por lo que es fundamental para reducir la propagación de la infección en la comunidad minimizar la excreción de gotas respiratorias de toda la población (tanto sintomática como no sintomática). En este sentido, el uso de mascarillas también por personas asintomáticas puede considerarse como un método de contención de la enfermedad, sobre todo en situaciones epidémicas cuando el número de personas asintomáticas pero infecciosas puede suponerse alto en la comunidad (1).

El director general del Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) de China, George Gao, afirmó que en Europa y EEUU, el principal problema era que **no había educación eficaz a la población sobre el uso de mascarillas** (2), corroborando la información que ofrece en una entrevista Kim Woo-Joo (3), profesor experto en enfermedades infecciosas del Hospital Universitario Guro de la Universidad de Seúl, en Corea del Sur (4).

Las mascarillas caseras no son tan efectivas como lo son las mascarillas quirúrgicas, se pueden recomendar si no hay disponibilidad de aquellas, ya que **es mejor que no llevar nada** (5).

Podemos distinguir dos tipos de mascarillas diferentes:

- Definición de **mascarilla médica (quirúrgica)**: producto sanitario que cubre boca, nariz y mentón asegurando una barrera que limita la transmisión de un agente infeccioso entre el personal sanitario y el paciente. Éstas se utilizan para reducir/ controlar la propagación de gotas respiratorias.
- Definición de **mascarilla no médica**: aquellas que no están destinadas para su utilización por profesionales sanitarios pero que su proceso de fabricación requiere seguir unas especificaciones técnicas prefijadas.

Entendemos actualmente que el uso de mascarillas médicas (quirúrgicas) por parte de los trabajadores en servicios de salud debe ser prioridad sobre su uso en la población general debido a la escasez de recursos sanitarios. En todo caso, serán únicamente un método de protección complementario a otras medidas como lavado de manos, evitar tocarse la cara y mucosas, distanciamiento físico, así como concienciarse del uso de la mascarilla casera, una práctica poco común en nuestro país en relación a la prevención de enfermedades contagiosas.

La precariedad en recursos sanitarios provoca una reacción solidaria de la comunidad que se implica en la fabricación de mascarillas caseras por parte de los ciudadanos, en especial cuando se acude a lugares concurridos, espacios cerrados, transporte público.

No debemos olvidar que lo importante será conocer el uso responsable y cívico de las mismas para lo que hemos realizado la recopilación de la bibliografía disponible hasta el momento con el fin de distribuir dicho contenido, pues entendemos que además

de disponer de recursos materiales debemos tener a nuestro alcance las indicaciones de cómo usarlos adecuadamente para garantizar que éstos cumplen su función.

Se recomienda en la comunidad usar las mascarillas:

- Por personas sintomáticas, además de auto-aislarse y contactar con su médico de cabecera, llevar mascarilla médica siempre que estén en presencia de otras personas siguiendo las instrucciones de cómo ponerla, quitarla y desecharla. Además, seguirán las recomendaciones complementarias de prevención de transmisión, como son la higiene de manos y el distanciamiento físico con otras personas.
- En personas asintomáticas se recomienda actualmente el uso de mascarillas higiénicas destinadas al uso unipersonal, preferiblemente de un único uso pero pudiéndose usar varias veces si su uso es en espacios cortos de tiempo y cuidadoso.

Conviene remarcar lo ocurrido en República Checa, donde nació el movimiento **#Masks4All** gracias a Petr Ludwig junto con un grupo de investigadores y científicos. Se involucraron en la importancia del uso de las mascarillas como mecanismo para evitar propagar el virus en la comunidad (6, 7). Sin compararnos sus datos (7) con España, llegamos a la conclusión de que son envidiables.

Es escasa la evidencia disponible sobre el uso de mascarillas, lo que no quiere decir que sea nula. Existe un listado (8) con publicaciones que apoyan esta medida, creado por el cofundador y líder del movimiento **#Masks4All** en los Estados Unidos.

La escasez de mascarillas quirúrgicas es un hecho y el Gobierno de España, en la página web del Ministerio de Industria, Comercio y Turismo, ha habilitado una sección de “Guías para la fabricación de mascarillas y ropa de protección (9)”, conscientes de la situación actual y de la masiva fabricación que se está realizando por gente anónima, se pretende proporcionar unas directrices para que las mascarillas caseras sean lo más efectivas posibles. En este documento destacan que este producto no es un Equipo de Protección Individual (EPI) ni tampoco un Producto Sanitario (PS) como las mascarillas quirúrgicas, porque no garantizan la protección que ofrecen estos productos.

Tras 3 semanas trabajando en este proyecto, el día 20 de abril de 2020, se publican las **“Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en la comunidad en el contexto de COVID-19. Ministerio de Sanidad. 20.04.2020”** (10), que recoge las bases de este proyecto.

Por todo ello consideramos adecuado reconducir a los sectores implicados en la elaboración de éstas por los senderos de la **promoción de la salud**, aportando el material e información adecuados, así como hacerlos partícipes de un campo tan desconocido para la sociedad como es la **prevención de enfermedades contagiosas**.

4. OBJETIVOS.

- Objetivo principal: Promoción de la salud. Aportar educación sanitaria y concienciar sobre el uso adecuado de las mascarillas a aquellos colectivos involucrados en la fabricación y donación de mascarillas caseras, así como fomentar el uso responsable por parte del usuario, pieza angular del proyecto.
- Objetivos secundarios: involucrar a particulares y colectivos de ámbito sanitario a crear redes comunitarias entre donantes de material, los que lo manipulan y los que lo distribuyen, y orientar esta actividad a la comunidad en función de las necesidades.

5. METODOLOGÍA.

La **sección divulgativa** consistirá en la actualización constante de actualizaciones e información sanitaria al respecto y se irán volcando en redes sociales a disposición de la comunidad:

- INSTAGRAM: @mascarillascaserascovid19._
<https://www.instagram.com/mascarillascaserascovid19/?hl=es>
- FACEBOOK: Mascarillascaserascovid19._
https://www.facebook.com/mascarillascaserascovid19/?epa=SEARCH_BOX

De igual forma, el material estará disponible en la plataforma DRIVE:

- DRIVE:
https://drive.google.com/open?id=11ArQ_xjkhFGPXUwURfwwUPKJy_Bo-YT

Cualquier plataforma está invitada a participar.

Sección comunitaria:

Proyecto prospectivo, multicéntrico, de aplicación en la comunidad, donde cada participante como coordinador de un área/ sector/ pueblo recogerá datos de:

- Personas que participen donando, manipulando y confeccionando material para la fabricación de mascarillas y distribución de las mismas.
- Entrevista a los participantes sobre los conocimientos que posee sobre las mascarillas caseras.
- Número de mascarillas que se distribuyen por área y día.
- La distribución y reparto de mascarillas será desde los Centros de Salud, dado el mayor conocimiento de la población diana o desde las Farmacias Comunitarias. Por otro lado, y en función del alcance de la actividad,

- El director del proyecto se ocupará de realizar la educación sanitaria en base a las actualizaciones bibliográficas recientes en el campo de las mascarillas caseras y de la promoción de la salud a través de las páginas webs de sociedades científicas, estamentos comunitarios, portales de pacientes, asociaciones, colectivos, colaboradores, particulares, redes sociales... teniendo en cuenta la importancia de todos aquellos implicados en la confección del material.
- Se invitará a los Grupos de Trabajo de Medicina Basada en la Evidencia y Aparato Respiratorio a tanto en la divulgación del contenido aportado como a la actualización de nuevos avances basados en la ciencia.

6. ASPECTOS ÉTICOS.

Este trabajo se realizará de forma completamente anónima, identificando las entrevistas y las donaciones con números ordinales y serán realizadas por aquellas personas que den su consentimiento de forma verbal (dado que las consultas médicas mayoritariamente se hacen telefónicamente) y quedando registrado en su historia clínica. Puesto que es una actividad divulgativa, entendemos que no compromete el anonimato de los participantes ni los derechos de los mismos.

7. ASPECTOS PRÁCTICOS.

La actividad está pensada para poder hacer un uso racional de los recursos de los que disponemos además de facilitar el acceso a ellos a las personas más desfavorecidas o necesitadas además de proteger a nuestros ciudadanos y evitar la transmisión del virus.

8. LIMITACIONES.

Debido a que los pacientes no acuden a sus centros de salud, por el momento, pensamos que la participación y la posibilidad de difusión de información podría ser menor de lo que se esperaría en circunstancias vividas previamente, lo que intentaremos solventar haciendo uso de redes sociales y de otros recursos publicitarios.

9. CONCLUSIONES.

1. Todos somos SUSCEPTIBLES DE ESTAR CONTAGIADOS, y por tanto, presentamos potencial para contagiar. Como tales, debemos actuar en consecuencia.
2. Sin subestimar la importancia de la higiene de manos, distancia social y aislamiento en positivos, el uso de mascarilla por parte de la población puede ayudar a contener la propagación del virus.
3. Es fundamental conocer la correcta colocación y retirada de la mascarilla, así como su mantenimiento.
4. Un mal uso de la mascarilla puede ser perjudicial.

10. Anexos.

ANEXO 1:

Evidencias basadas en recomendaciones sobre el uso de mascarillas caseras.

(Actualizado a 11 de abril 2020).

Distinguimos entre:

- **MASCARILLAS “SANITARIAS”:** Son las quirúrgicas, FFp2 y FFp3.
- **MASCARILLAS CASERAS:** Principalmente de tela, pero pueden ser de otro material.

Dada la escasez de recursos sanitarios, las **mascarillas “sanitarias” están indicados exclusivamente para personal sanitario**, salvo excepciones, dada la alta exposición. Nos centraremos, por tanto, en el uso de las **mascarillas caseras**.

LAS MASCARILLAS DE TELA, ¿SIRVEN PARA ALGO?

Si hablamos de la relación entre mascarillas caseras y prevención ante el virus **SARS-CoV-2**, no podemos dar una respuesta clara basada en la evidencia. Según el **Centro Europeo para la Prevención y Control de Enfermedades (ECDC)**:

- Su uso podría recomendarse a **personas sanas** en la vía pública *DONDE SEA DIFÍCIL MANTENER OTRAS MEDIDAS DE DISTANCIAMIENTO* como medios de transporte, supermercados, otros comercios o posibles aglomeraciones, al minimizar la excreción de gotitas respiratorias de aquellos usuarios infectados que **aún no han desarrollado síntomas o que permanecen asintomáticos**.
- El uso de mascarillas en público podría servir como medio de control para reducir la propagación del virus en la comunidad.
- Sin embargo, y dada su escasez, su **uso cívico y responsable** debería ir orientado a los usuarios que cumplan alguno de estos criterios:
 - Usuarios contagiados por **COVID19 positivo**.
 - Usuarios con **sospecha** de COVID19.
 - **Contactos estrechos** (familiares) y **cuidadores principales** de usuarios con sospecha o contagiados por COVID19.
 - Usuario con cualquier **otra infección respiratoria**.
 - Usuarios mayores de edad, inmunodeficiencias, con enfermedades cardiovasculares, factores de riesgo cardiovascular como hipertensión, diabéticos, fumadores u usuarios oncológicos en tratamiento activo.

Con la mascarilla NO ES SUFICIENTE.

ADVERTENCIA: Las mascarillas solo son eficaces si se combinan con el **lavado frecuente de manos con una solución hidroalcohólica o con agua y jabón** y mantenemos la **distancia de seguridad** entre humanos (1'5 – 2 metros).

“MASCARILLAS CASERAS & COVID19”

Email: mascarillascaserascovid19@gmail.com Instagram: @mascarillascaserascovid19 Facebook: Mascarillascaserascovid19

ANEXO 2:

Guía de uso responsable de las mascarillas caseras.

Cómo ponerse, usar, quitarse y desechar una mascarilla (OMS).

- **ANTES**, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- **Evite tocar** la parte central de las mascarillas y, sobre todo, la **PARTE INTERIOR**.
- Cúbrase la nariz, parte inferior de la cara, boca y la barbilla con la mascarilla.
- Asegúrese de que no haya espacios entre su cara y la máscara.
- Evite tocar la mascarilla mientras la usa; si lo hace, lávese las manos con un desinfectante a base de alcohol o con agua y jabón.
- Cámbiese de mascarilla tan pronto como esté húmeda y **evite reutilizar las mascarillas de un solo uso o las mascarillas caseras, sin lavarlas previamente**. Se recomienda lavado cada 24 horas.
- **Para quitarse la mascarilla:** quítela **por detrás** (no toque la parte delantera de la mascarilla); deséchela o guárdela inmediatamente en un recipiente cerrado; y lávese las manos.

¿Las mascarillas caseras, deben lavarse o limpiarse de alguna manera con regularidad? ¿Con qué frecuencia? ¿Cómo? (ECDC).

Sí. Se las debe lavar rutinariamente según la frecuencia de uso. Nuestra recomendación es la correcta higiene, **a diario**. Lavar las mascarillas caseras en la **lavadora entre 60-90°** es suficiente.

Debe saber que:

- Las mascarillas caseras, por el momento, **no están sujetas a regulación**.
- Las mascarillas caseras no ofrecen un cierre aislante alrededor de la cara y varían ampliamente en tipos y calidades.
- La **escasa experiencia en uso de mascarillas por la población general**, puede conllevar el continuo reajuste de la misma, llevarse las manos continuamente a la cara y aumentar el riesgo de contagio.
- El uso de mascarillas provoca una **FALSA SENSACIÓN DE SEGURIDAD**. No baje la guardia.

- Las cubiertas de tela para cara **NO** se deberían usar en **niños menores de 2 años ni en personas con problemas respiratorios o que estén inconscientes, incapacitadas o no sean capaces de quitárselas sin ayuda.**

El uso apropiado de las mascarillas caseras es clave para la efectividad de la medida y se puede mejorar a través de campañas educativas.

¿Qué desinfectantes se recomiendan para la limpieza ambiental de los domicilios que acogen a pacientes con sospecha o infección confirmada por COVID19? (OMS)

- Bien soluciones de **70% de alcohol étílico o hipoclorito sódico al 0,5%** (equivalente de 5000 ppm) para la desinfección de superficies que se tocan con frecuencia en los hogares o los establecimientos de atención de salud.
- **Otras recomendaciones, más de uso casero: LEJIA EN PROPORCIONES 1:50**, esto es, disolver 20 cc de lejía en un 1 litro de agua.

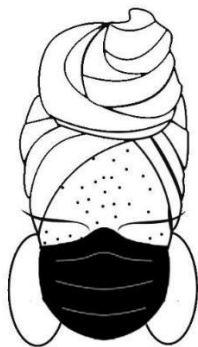
20 cc de lejía en 1 litro de agua

Listado de virucidas autorizados en España:

https://www.mscbs.gob.es/profesionales/saludPublica/ccayes/alertasActual/nCov-China/documentos/Listado_virucidas.pdf

Las recomendaciones vertidas en este documento complementan y no reemplaza las recomendaciones arrojadas por el Ministerio de Sanidad, que sigue siendo la base de la iniciativa nacional de CDC para desacelerar la propagación del coronavirus.

Continuaremos realizando recomendaciones adicionales a medida que cuenten con más evidencia sobre las medidas apropiadas de salud pública.

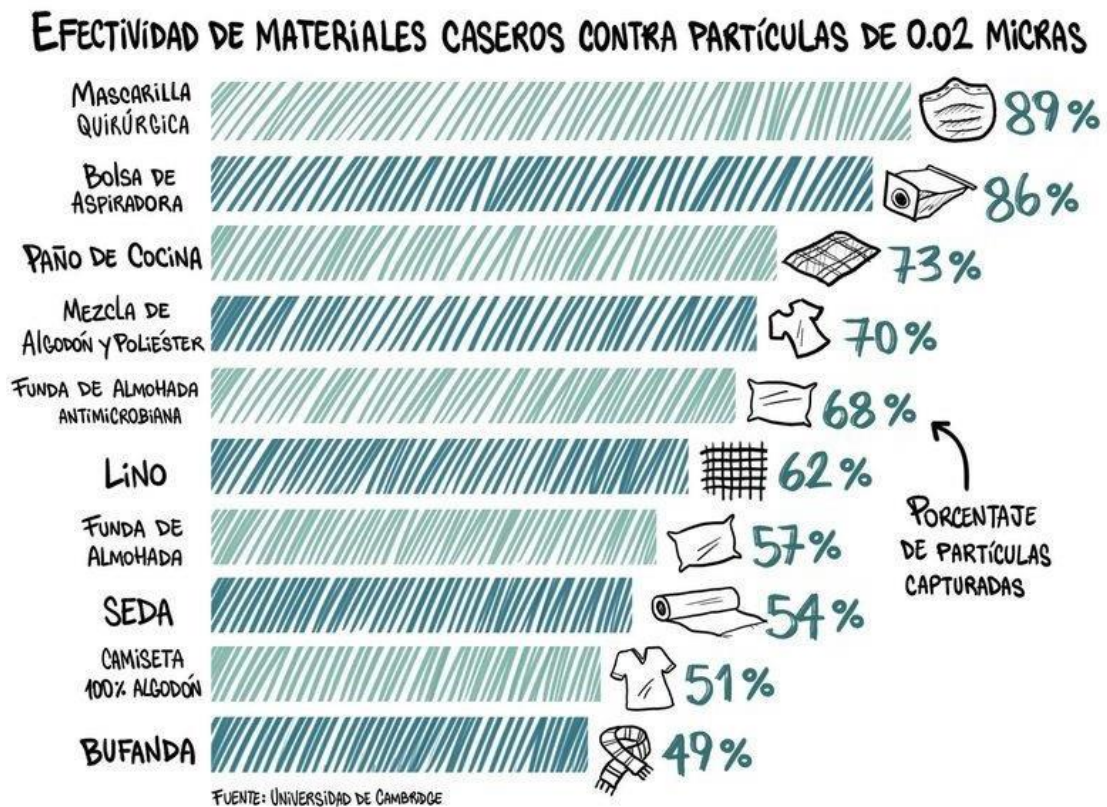


ANEXO 3:

EFICACIA DE LA MASCARILLA Y TIPO DE MATERIAL.

Será oportuno recordar las recomendaciones sobre la **correcta higiene de las manos** y sobre todo, en lo referente al **uso de mascarillas, concretamente las fabricadas de forma casera**, normalmente de tela, pero pueden ser de otros materiales.

No hay muchos estudios que avalen el tipo de material usado en la confección de la mascarilla casera y el riesgo de transmisión de los virus, menos del nuevo COVID19. Entre tanta sombra, la Universidad de Cambridge publicó en 2013 un **estudio que compara diferentes tejidos frente a partículas de 0.02 micras** (el virus SARS-CoV-2 mide aproximadamente 50 a 200 nm de diámetro), y comparaba la eficacia de la mascarillas en función del tipo de material.



Davies, A., Thompson, K., Giri, K., Kafatos, G., Walker, J., & Bennett, A. (2013). *Testing the Efficacy of Homemade Masks: Would They Protect in an Influenza Pandemic? Disaster Medicine and Public Health Preparedness*, 7(4), 413-418. doi:10.1017/dmp.2013.43

ANEXO 4:

Guía de higiene de manos (CDC / OMS)

Siga cinco pasos para lavarse las manos de la forma correcta.

Lavarse las manos es fácil, y es una de las formas más eficaces de prevenir la transmisión del virus. Las manos limpias pueden detener la propagación de los microbios de una persona a otra y en toda la comunidad, desde sitios como su casa y lugar de trabajo hasta guarderías infantiles y hospitales.

Siga siempre estos **CINCO PASOS**:

1. **Mójese** las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y enjabónese las manos.
2. **Frótese** las manos con el jabón hasta que haga espuma. Frótese la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
3. **Restriéguese** las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de “Feliz cumpleaños” de principio a fin.
4. **Enjuáguese** bien las manos con agua corriente limpia.
5. **Séqueselas** con una toalla limpia o al aire.

Enlaces y referencias de interés:

<https://www.cdc.gov/handwashing/esp/show-me-the-science-handwashing.html>

https://www.who.int/gpsc/information_centre/gpsc_desinfectmanos_poster_es.pdf?ua=1

ANEXO 5

Guías de elaboración de mascarillas caseras por ECDC.

Desde los sectores sanitarios se agradece la labor desinteresada de empresas, negocios, asociaciones o particulares vinculados con la donación, el tratamiento, el empaquetamiento o la distribución del material.

La forma y técnica de elaboración de las mascarillas caseras por parte de **COLABORADORES** podrá seguir siendo la que estaba usando hasta el momento actual, es decir, **elaboración propia** o bien, seguir las **recomendaciones pautadas por la CDC, donde aporta instrucciones para su elaboración, con y sin costuras.**

INSTRUCCIONES EN ESPAÑOL (CDC):

<https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>

CONSIDERACIONES PARA EL MANIPULADOR DE MATERIAL

- Recuerde la **higiene de manos previo a la manipulación** del material.
- Recuerde el **uso de guantes desechables** durante la manipulación del material, si tiene disponibilidad.
- Intente **definir el material de elaboración**, según la gráfica aportada, así podremos estimarnos qué eficacia puede tener.
- Intente dotar las mascarillas con el **material que mayor efectividad posible** ante el posible contagio.
- Incluya **varias capas de tela.**
- El resultado final debe permitir **respirar sin restricción.**

ANEXO 7

En España ¿el concepto mascarilla higiénica (no sanitaria) incluye las mascarillas hechas en casa como ocurre en otros países?

Las **mascarillas higiénicas** objeto de las especificaciones que ha publicado la **Asociación Española de Normalización (UNE)**⁽¹⁾ deben:

- Cubrir nariz, boca y barbilla.
- Estar fabricadas de un material filtrante adecuado.
- Estar confeccionadas con material que permita la respiración.
- Utilizar materiales que en contacto con la piel del usuario no presenten riesgos conocidos de irritación o efectos adversos para la salud.
- Garantizar un ajuste adecuado con la cara.
- Eficacia de filtración bacteriana (BFE), (%) ≥ 95 .
- Respirabilidad (Presión diferencial), (Pa/cm²) < 60 .

Según los puntos anteriores y atendiendo a los dos últimos, *no parece que sean recogidas como mascarillas higiénicas aquellas que son elaboradas de forma casera pues no aseguran los criterios de aceptación determinados por la UNE.*

La UNE ha puesto los documentos a disposición gratuita de toda la sociedad y pueden descargarse, en la web de UNE. Las especificaciones publicadas con respecto a **mascarillas higiénicas** son:

- Especificación UNE 0064-1, las especificaciones de las mascarillas para adultos.
- Especificación UNE 0064-2, las especificaciones de las mascarillas para niños.
- Especificación UNE 0065, mascarillas higiénicas reutilizables.
- Listado de materiales para mascarillas higiénicas no reutilizables.
- Listado de materiales para mascarillas higiénicas reutilizables. En este listado se mencionan los **requisitos mínimos** que deben cumplir las mascarillas higiénicas en cuanto a los materiales que se utilizan para su elaboración, su confección, marcado y uso. Las mascarillas, en función de la información que han proporcionado los fabricantes, se podrán realizar de 1, 2 y hasta 4 capas de tejido según su composición.

El documento de la Especificación UNE 0065, desarrolla las diferencias entre las mascarillas dirigidas a adultos o a niños y facilita la fabricación de mascarillas reutilizables. También proporciona indicaciones de colocación, uso, retirada,

MASCARILLAS CASERAS & COVID19
ACTIVIDAD POR Y PARA LA COMUNIDAD.

almacenaje y lavado. En todas las especificaciones se relatan los criterios de aceptación para garantizar la protección para la que han sido diseñadas.

Pregunta actualizada a 20 abril de 2020

La información contenida en esta respuesta, está en continua revisión, siendo posible que, en un plazo breve sea actualizada, incorporando una nueva pregunta al Banco de Preguntas. (2)

- (1) Guías para la fabricación de mascarillas y ropa de protección. Ministerio de Industria Comercio y Turismo. Gobierno de España. Abril 2020.
- (2) *Banco de Preguntas Preevid. En España ¿el concepto mascarilla higiénica (no sanitaria) incluye las mascarillas hechas en casa como ocurre en otros países? Murciasalud, 2020. Disponible en <http://www.murciasalud.es/preevid/23615>*

GUIA PARA COLABORADORES

El proyecto “**MASCARILLAS CASERAS & COVID19**” surge de la necesidad del uso responsable y cívico de las mascarillas caseras dado la incertidumbre en cuanto a su eficacia y la precariedad de los recursos sanitarios en nuestra comunidad. El objetivo principal es **PROMOCIONAR LA SALUD** a través de la **divulgación** y **difusión** del correcto uso de las mascarillas caseras en nuestro entorno.

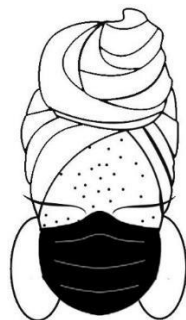
El proyecto será presentado, con orientación comunitaria, a **diferentes sectores o posibles colaboradores** como sociedades científicas, divulgadores de información de contenido sanitario, medios de comunicación, asociaciones, voluntariados, comercios, empresas, negocios y por supuesto las redes sociales como INSTAGRAM, FACEBOOK y TWITTER, donde podrán participar todos los COLABORARES que quieran unirse al proyecto.

Aceptamos como COLABORADOR a todo aquel que difunda la información en sus plataformas digitales a modo de promoción de la salud abarcando así, la máxima extensión de la comunidad.

¿Cómo participar? La finalidad del proyecto es que conviertan o transformen el contenido del material aportado (ANEXOS 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7,...) en diferentes formatos como podrían ser diapositivas, flashes formativos, redes sociales (Facebook, Instagram, Twitter) u otros medios al alcance. También podrán compartir las publicaciones que serán arrojadas en @mascarillascaserascovid19 en la red social INSTAGRAM o Mascarillascaserascovid19 en Facebook. .

La **forma de presentación (diseño)** y el **medio de divulgación** será **opcional** y a elección de **COORDINADORES, COLABORADORES DIVULGADORES, PARTICULARES** o **AVALES DEL PROYECTO**. Podrán incluir, por supuesto, sus **LOGOS PROMOCIONALES** o marcas, como reconocimiento al proyecto.

Se incorporará, en todos los casos el logo original del proyecto, creado por María Nicolás, diseñadora de moda y estilista para ‘*FREEACKLES DESIGN*’ (INSTAGRAM: @designfreeackles). (**ANEXO 7**)



ANOTACIONES DIRECTOR:

¡Bienvenidos colaboradores!

Os haré un breve recorrido sobre el funcionamiento del proyecto. Todo surge de una necesidad clara de prevención del virus #covid19 y la posibilidad de incrementarla a través de campañas educativas asociadas a la progresiva vuelta a la normalidad y el abandono incierto del periodo de confinamiento.

La finalidad es clara, promoción de la salud en nuestra comunidad.

*Además de coordinar el proyecto y dirigir la labor en **la búsqueda de evidencia** (sometida a continuas modificaciones en las últimas semanas), me centraré en coordinar una pedanía de Murcia, donde cuento con una colaboradora, diseñadora de moda y estilista, co-coordinadora de esta área. Participará en la elaboración de mascarillas a través de material propio o donado por otros colaboradores. Todos tenéis algún contacto cercano que está trabajando desinteresadamente y podéis transmitirle toda la esta información. Mi población diana serán los pacientes de mi centro de salud, concretamente aquellos que cumplan los requisitos o indicaciones de uso racional de las mascarillas según recomendaciones actuales. También se podrá valorar la opción de otros sectores, como el apoyo de la farmacia comunitaria. Por supuesto, **no será preciso participar en esta segunda modalidad y la labor divulgando la información será más que agradecida**. Al mismo tiempo invitamos a aquellos sectores sanitarios que se animen a participar en esta actividad comunitaria”.*

Dr. Kramer R.

¿Quieres participar?

Ponte en contacto con nosotros.

TODA LA INFORMACIÓN EN:

EMAIL: mascarillascaserascovid19@gmail.com

INSTAGRAM: @mascarillascaserascovid19

FACEBOOK: Mascarillascaserascovid19

DRIVE: https://drive.google.com/open?id=11ArQ_xjkhFGPXUwURfvwwUPKJy_Bo-YT

11. Bibliografía.

- (1) Li R. et al. Substantial undocumented infection facilitates the rapid dissemination of novel coronavirus (SARS-CoV2). – PubMed – NCBI. Ncbi.nlm.nih.gov. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/32179701>
- (2) Not wearing masks to protect against coronavirus is a ‘big mistake,’ top Chinese scientist says. Science. AAAS. <https://www.sciencemag.org/news/2020/03/not-wearing-masks-protect-against-coronavirus-big-mistake-top-chinese-scientist-says>
- (3) Entrevista Kim Woo-Joo, Profesor experto en enfermedades infecciosas del Hospital Universitario Guro de la Universidad de Seúl, Corea del Sur. 2020. <https://youtu.be/xafPqcy3lwk>.
- (4) Cómo fue que Corea del Sur aplanó la curva de propagación del coronavirus. Infobae.2020. (11 de abril de 2020). <https://origin.infobae.arcpublishing.com/america/the-new-york-times/2020/03/24/como-fue-que-corea-del-sur-aplano-la-curva-de-propagacion-del-coronavirus/>
- (5) Davies, A., Thompson, K., Giri, K., Kafatos, G., Walker, J., & Bennett, A. (2013). Testing the Efficacy of Homemade Masks: Would They Protect in an Influenza Pandemic? Disaster Medicine and Public Health Preparedness, 7(4), 413-418. doi:10.1017/dmp.2013.43
- (6) Petr Ludwig. Mascarillas y pensamiento crítico. Mascarillas para todos. <https://youtu.be/K5xy2n941jM>
- (7) Ministerio de Sanidad Checo. Mapa de centros donde realizarse el test. <https://koronavirus.mzcr.cz/seznam-odberovych-center/>
- (8) Mask research. Papers about effectiveness of basic masks. Google docs.2020 (9 de abril de 2020). https://docs.google.com/document/d/1HLrm0pqBN_5bdyysOeoOBX4pt4oFDBhsC_jpblXpNtQ/preview
- (9) Ministerio de Industria, Comercio y Turismo. Guías para la fabricación de mascarilla y ropas de protección. www.mincotur.gob.es (15 de abril de 2020) <https://www.mincotur.gob.es/es-es/COVID-19/Paginas/guias-para-fabricacion-de-mascarillas-y-ropa-de-proteccion.aspx>
- (10) Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en la comunidad en el contexto de COVID-19. Ministerio de Sanidad. 20.04.2020

MAS BIBLIOGRAFÍA DE INTERÉS ACTUAL EN RELACIÓN AL USO DE MASCARILLAS CASERAS.

- European Centre for Disease Prevention and Control. Using face masks in the community. Stockholm: ECDC; 2020. <https://www.ecdc.europa.eu/en/publications-data/using-face-masks-community-reducing-covid-19-transmission>
- Chin A W H, Chu J T S, Perera M R A, et al. Stability of SARS-CoV-2 in different environmental conditions. Lancet Microbe 2020; published online April 2. [https://doi.org/10.1016/S2666-5247\(20\)30003-3](https://doi.org/10.1016/S2666-5247(20)30003-3).
- Uso de mascarillas de realización casera por parte de los profesionales sanitarios. Use of home-made masks by healthcare professionals. <https://www.murciasalud.es/preevid/23550>
- Banco de Preguntas Preevid. Uso de mascarillas de realización casera por parte de los profesionales sanitarios. Murciasalud, 2020. Disponible en <http://www.murciasalud.es/preevid/23550>
- “Guía del Presidente sobre el coronavirus para los Estados Unidos, 30 días para desacelerar la propagación de sitio externo”. Disponible en <https://www.whitehouse.gov/wp-content/uploads/2020/03/DIRECTRICES-DEL-PRESIDENTE-SOBRE-EL-CORONAVIRUS.pdf>
- Recomendaciones de los CDC sobre las cubiertas de tela para la cara hechas en casa. Disponible en <https://espanol.cdc.gov/enes/coronavirus/2019-ncov/prevent-getting-sick/diy-cloth-face-coverings.html>
- *The Benefits of Hand Washing* [external icon](#) (Los beneficios de lavarse las manos).
- *Step-by-Step Guide to Hand Washing. New Zealand* [external icon](#) (Guía paso a paso para el lavado de las manos. Nueva Zelanda).
- *Why Handwashing? The Global Public-Private Partnership for Handwashing* [external icon](#) (¿Por qué hay que lavarse las manos? Asociación Público Privada Mundial para Promover el Lavado de las Manos).
- *World Health Organization. Guidelines on Hygiene in Health Care: A Summary* pdf [external icon](#) [PDF – 64 páginas] [external icon](#) (Directrices sobre la higiene en la atención médica. Organización Mundial de la Salud).
- Recomendaciones sobre el uso de mascarillas en la comunidad en el contexto de COVID-19. Ministerio de sanidad. Disponible en: <https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=wm&ogbl#inbox?projector=1>