

# Coronavirus en Estados Unidos: los beneficios de la doble mascarilla contra el coronavirus

**Una mascarilla protege, dos hacen un mejor trabajo.**

Ese es el resultado de una investigación publicada este miércoles por los **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades** (CDC, por sus siglas en inglés) de EE.UU., quienes recomendaron por primera vez utilizar una doble protección para evitar “significativamente” el contagio por coronavirus.

De acuerdo con los CDC, colocar una mascarilla de tela sobre otra de tipo quirúrgico, como las azules desechables, puede bloquear el escape del 92,5% de las partículas potencialmente infecciosas.



“En el estudio, hallamos que usar cualquier tipo de

maskarilla funcionó significativamente mejor que no usar una máscara. Y las maskarillas bien ajustadas proporcionaron el mayor rendimiento tanto en el bloqueo de aerosoles emitidos como en la exposición de aerosoles”, indicó la directora de los CDC, Rochelle Walensky.

“Seguimos recomendando que las maskarillas tengan dos o más capas, cubran completamente la nariz y la boca y se ajusten cómodamente a la nariz y los lados de la cara”, dijo Walensky.

No obstante, la experta aclaró que los experimentos realizados utilizaron únicamente una maskarilla de tela sobre una quirúrgica, por lo que **modificaciones con otros tipos de protección facial no son recomendados**.

“Quiero dejar claro que estos nuevos datos científicos publicados hoy no cambian las recomendaciones específicas sobre quién debe usar una máscara o cuándo debe usar una. Pero brindan nueva información sobre por qué es tan importante usar una máscara bien ajustada para protegerte a ti ya los demás “, afirmó Walensky.

Aunque esta es la primera investigación respaldada por los CDC que recomienda usar una maskarilla doble, el principal experto en enfermedades infecciosas de EE.UU., Anthony Fauci, había sugerido con anterioridad su uso.

“No hay nada de malo en que las personas usen dos máscaras. Yo mismo a menudo uso dos máscaras”, dijo Fauci.

Autoridades médicas de varios países ya habían recomendado con anterioridad el uso de dos maskarillas o de maskarillas más efectivas, como las N95, FFP2 o KN95, ante las nuevas variantes más contagiosas de coronavirus.

# Anudar las mascarillas

Durante el estudio realizado a finales de enero, los CDC probaron dos modificaciones simples para mejorar el rendimiento de las mascarillas de uso más común:

- Utilizar dos mascarillas
- “Anudar” las mascarillas

Ambos métodos produjeron una protección sustancialmente mejor contra la transmisión y la exposición a aerosoles infecciosos, según los CDC.

El estudio encontró que “anudar” (hacer un nudo con los elásticos cerca de la tela antes de colocarlos en nuestros oídos) puede mejorar también el rendimiento general de las mascarillas.

Este procedimiento, según los investigadores, reduce las fugas de partículas a ambos lados de la cara, por lo que hace que la posibilidad de contagios también sea menor.

Según el Informe Semanal de Morbilidad y Mortalidad de los CDC, una mascarilla anudada puede bloquear el escape del 63% de partículas que podrían contener el coronavirus, mientras la protección se reduce al 42% de las partículas cuando no están anudadas.

# Las nuevas recomendaciones

En base a las nuevas evidencias del estudio, los CDC recomendaron además:

- Elegir una mascarilla con un ajuste nasal, que evite que el aire se filtre por la parte superior de la nariz. Si la mascarilla no tiene ese tipo de ajuste,

se le puede poner uno para evitar que el aire se escape, dijo Walensky.

- Verificar que la mascarilla se ajuste perfectamente a la nariz, la boca y la barbilla: “Si la mascarilla te ajusta bien, sentirás que entra aire caliente por la parte delantera de la mascarilla y podrás ver cómo el material de la mascarilla entra y sale con cada aliento”, dicen los CDC.
- Agregar capas, ya sea usando una máscara de tela con varias capas o usando una máscara desechable debajo de una máscara de tela.
- El uso de doble mascarilla no es recomendable para todas las máscaras. Según los CDC, no se deben combinar dos máscaras desechables: “Las máscaras desechables no están diseñadas para ajustarse bien y el uso de más de una no mejorará el ajuste”.
- No colocar otra máscara encima de una del tipo KN95. “Esa máscara debe usarse sola”, según la agencia estadounidense.