



Puedes descargar todos los materiales, [aquí](#)

La Organización Colegial de Enfermería y SEPAR aconsejan sobre la mejor forma de usar las mascarillas y evitar contagios entre la población

- **La Organización Colegial de Enfermería y el Área de Enfermería de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Respiratoria (SEPAR) lanzan una infografía y un vídeo animado con los principales consejos a seguir para hacer un buen uso de esta medida de prevención y evitar así contagios de COVID-19.**
- **El uso recomendado 4-8 horas seguidas, porque la humedad que puede captar hace que pierda eficacia. Cuando nos la quitamos, si no se ha cumplido este tiempo, es importante no guardarla en el bolso o en un bolsillo, porque las mascarillas pueden ser un vector de transmisión, de contaminación, por eso, siempre debemos llevarla en una bolsa transpirable, como un sobre de papel.**
- **Inciden en que la mascarilla debe cubrir la boca, la nariz y la barbilla. Todo lo que no sea llevarla así -ponerla por debajo de la nariz, en la barbilla o en la frente- es un mal uso de la mascarilla. Además, es muy importante saber que no debemos quitarnos la mascarilla para hablar, toser o estornudar.**
- **La mascarilla debe llevarse siempre correctamente colocada dentro de cualquier espacio público cerrado, aunque haya poca gente, porque se comportan como lugares de transmisión, y también al aire libre cuando no esté garantizada la distancia de seguridad.**

Madrid, 20 de mayo de 2020.- Con la vuelta, poco a poco, a una normalidad con mayor grado de movilidad e interacción entre las personas, surgen nuevas recomendaciones y normas para la población. Un cambio importante –en una sociedad occidental poco familiarizada con su uso- afecta a las mascarillas. El Gobierno ha ordenado su obligatoriedad a la hora de salir de casa, tanto en espacios cerrados como en la calle cuando no se puedan garantizar los dos metros de separación



entre personas, excepto en los niños menores de 6 años o personas con patologías que lo desaconsejen. Por este motivo, la Organización Colegial de Enfermería, en colaboración con el Área de Enfermería de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Respiratoria (SEPAR), lanza una infografía y un vídeo animado con los principales consejos a seguir para hacer un buen uso de esta medida de prevención y evitar así contagios de COVID-19 que pongan en peligro la progresiva apertura del país y la recuperación del sistema sanitario.

Como explica Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería, “utilizar mal las mascarillas aumenta el riesgo de contagio de COVID-19, pues la superficie externa de la mascarilla se considera un vehículo de transmisión, nos podemos auto contagiar. También genera una falsa sensación de seguridad en quien la usa, por lo que se olvidan medidas de prevención que siguen siendo fundamentales, como son mantener la distancia de seguridad de dos metros y el lavado frecuente de manos”.

David Díaz-Pérez, coordinador del Área de Enfermería de SEPAR, afirma que “en una población no entrenada en el manejo de este tipo de dispositivos, la obligatoriedad de su uso debe ir acompañada de formación a la población general que debemos hacer también los profesionales sanitarios. Por ello, es fundamental la divulgación de estas recomendaciones, motivo por el que sociedades científicas como la nuestra y la Organización Colegial de Enfermería hemos trabajado conjuntamente para concienciar a la sociedad sobre cómo deben utilizar correctamente las mascarillas”.

Principales errores

Las mascarillas quirúrgicas e higiénicas, que son las más recomendables para la población, lo que hacen es proteger a los demás, es lo que se denomina una protección comunitaria. “En un principio, la recomendación es que tengan una vida media de entre cuatro y ocho horas. No se recomienda llevar esta mascarilla de manera continuada más de seis horas seguidas porque la humedad que pueden captar hace que pierdan eficacia. Cuando nos la quitamos, si no se ha cumplido este tiempo, es importante no guardarla en el bolso o en un bolsillo, porque la mascarilla es un vehículo de transmisión, de contaminación. Por eso, siempre debemos llevarla en una bolsa transpirable, como un sobre de papel, sabiendo que la parte limpia de la mascarilla es la interna, lo que llevamos pegada a la cara, y la parte sucia es la parte externa, que no debemos tocar”, señala el coordinador de enfermería de SEPAR.

A la hora de colocarla, la Organización Colegial de Enfermería ya realizó una infografía previa con los pasos a seguir, que se puede consultar [aquí](#). Sin embargo, nuevamente vuelven a incidir en que la mascarilla debe cubrir la boca, la nariz y la barbilla. “Todo lo que no sea llevarla así- ponerla por debajo de la nariz, en la barbilla o en la frente- es un mal uso de la mascarilla. Además, es muy importante saber que no debemos quitarnos la mascarilla para hablar, toser o estornudar”, explica Díaz-Pérez.



La mascarilla debe llevarse siempre correctamente colocada dentro de cualquier espacio público cerrado y también al aire libre cuando no esté garantizada la distancia de seguridad. “Si en los espacios abiertos existe la posibilidad de que en algún momento no se pueda cumplir con esa separación de dos metros, debemos utilizar la mascarilla”, incide este enfermero.

Por último, respecto de aquellas personas que son más vulnerables, que tienen enfermedades crónicas respiratorias, como asma o EPOC, o que están inmunodeprimidas, “tenemos que protegerlas especialmente de posibles transmisores, por eso, abogamos porque estos pacientes puedan usar, bajo la indicación de su profesional sanitario, mascarillas autofiltrantes, que además de la función de protección comunitaria protege al usuario frente a posibles transmisores”, destaca Díaz-Pérez.

Estos consejos enfermeros se suman a los ya lanzados por la Organización Colegial durante estas últimas semanas, en los que se han expuesto de manera clara y muy visual temas como el lavado de manos, la convivencia junto a un sospechoso o diagnosticado por COVID-19, la desinfección de las habitaciones, cómo proceder para salir a la calle con los niños con seguridad o practicar deporte en las diferentes fases de la desescalada.