LA CRISIS DEL CORONAVIRUS

El fin de las mascarillas obligatorias en interiores: guía de uso en espacios cerrados

La imposición de los cubrebocas en lugares cerrados termina el 20 de abril. Esta es la forma de evaluar el riesgo para seguir llevándolos a partir de ahora donde no es obligatorio

PABLO LINDE | MARIANO ZAFRA

19 ABR 2022 - 05:30
Actualizado: 19 ABR 2022 - 08:39 CEST

8

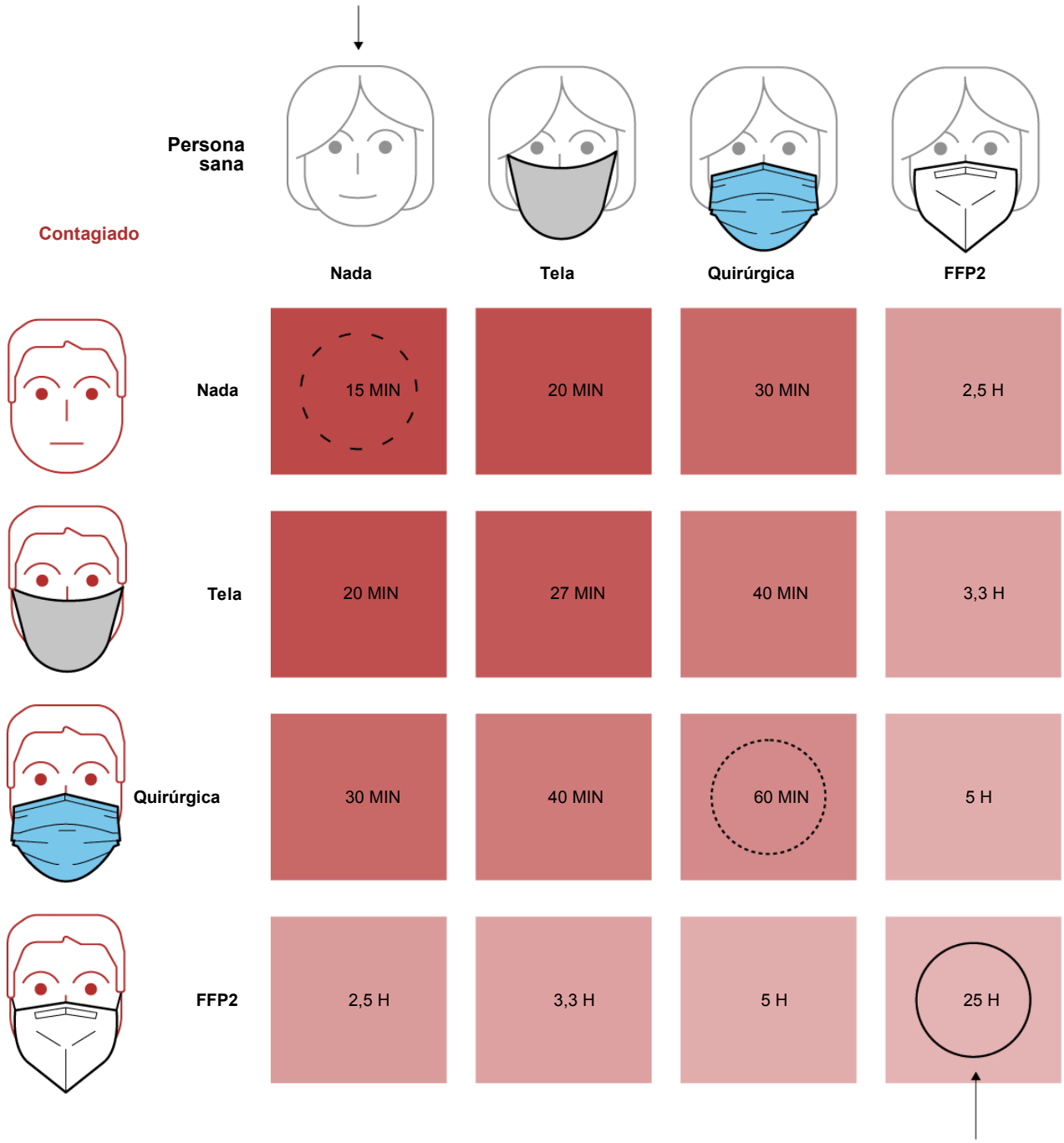
A partir del miércoles 20 de abril, el gesto de ponerse la mascarilla al entrar en cualquier espacio público cubierto deja de ser obligatorio en España después de casi dos años. Permanecerán vigentes varias excepciones: habrá que seguir llevándola en todo tipo de transporte público (autobuses, trenes, aviones, metros, barcos...) y discrecional (como taxis y VTC); también en todos los centros y establecimientos sanitarios, incluidos hospitales (excepto para las personas ingresadas, si están en su habitación sin visitas), centros de salud, farmacias, lugares de transfusión de sangre o similares. Por último, las mascarillas serán obligatorias en centros sociosanitarios (residencias) para las visitas y los empleados. En los centros de trabajo la utilización del cubrebocas quedará en manos de los servicios de prevención de riesgos laborales de cada empresa.

Esas son las líneas generales que la ministra de Sanidad, Carolina Darias, ha adelantado sobre el decreto que aprobará el martes el Consejo de Ministros. En ese texto no habrá recomendaciones, pero su departamento insiste en hacer un “uso responsable” de la mascarilla. Estos son algunos criterios que pueden guiar su utilización:

Qué mascarilla llevar

Un estudio de la Conferencia Americana de Higienistas Industriales Gubernamentales (ACGIH, por sus siglas en inglés) calculó el tiempo que se estima necesario para contagiarse en un espacio cerrado y sin ventilación. Va de los 15 minutos en caso de que ni la persona que ya tiene la covid ni el potencial contagiado lleven mascarilla, hasta 25 horas, cuando ambos usan una FFP2. Entre ambos extremos, hay toda una escala de grises en función de qué tipo de protección lleven una y otra persona.

En un espacio cerrado, sin ventilación y **sin mascarilla,una persona infectada puede contagiar a otra en 15 minutos.**



*Todos los tiempos de contagio del gráfico han sido calculados en un espacio cerrado, sin ventilación y a una distancia de dos metros entre las dos personas.

Una FFP2 bien ajustada deja pasar un máximo de un 10% de aire sin filtrar. **Si las dos personas la utilizan el contagio es improbable.**

Fuente: ACGIH y CDC (Centro del Control de Enfermedades de EEUU).

Elena Vanessa Martínez, presidenta de la Sociedad Española de Epidemiología (SEE), recuerda que la mascarilla tiene más función de protección colectiva que individual. “Quien la quiera seguir llevando para minimizar su propio riesgo en lugares donde no es obligatorio debería usar la FFP2 ″, sostiene.

Evaluar el riesgo personal

Tanto las autoridades sanitarias como los expertos en salud pública recomiendan a las personas más vulnerables a la covid seguir llevando mascarillas en espacios cerrados, especialmente si hay aglomeraciones. Deben tener especial precaución todas las personas mayores de 60 años, los pacientes inmunodeprimidos y las mujeres embarazadas.

Antoni Trilla, catedrático de Salud Pública de la Universitat de Barcelona, cree que para estos colectivos “el riesgo sigue siendo bajo” si se han vacunado. “Pero es mayor que para el resto y, por lo tanto, deberían estar más pendientes para llevarlas. No siempre, pero sí en espacios cerrados con mucha gente”, explica. Trilla recomienda, asimismo, extremar la prudencia cuando se convive o frecuenta a personas vulnerables, y ponerse la mascarilla en contacto con ellos.

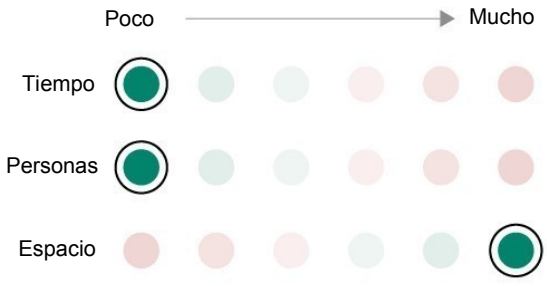
Otro factor de vulnerabilidad es no haber recibido la vacunación. Incluso personas jóvenes y sanas tienen más riesgo de contagiarse y enfermar gravemente si no han recibido la pauta completa: en España lo han hecho el 92,5% de las personas mayores de 12 años. La dosis de refuerzo es una protección adicional que disminuye la probabilidad de complicaciones. Uno de cada cinco mayores de 40 años no ha recibido este pinchazo.

Evaluar dónde voy

El uso de la mascarilla no siempre tiene la misma utilidad. Existen tres vectores que sirven para guiarse sobre cuándo es más efectiva: el tiempo que se pasa en un recinto, su tamaño o ventilación y el número de personas que hay en él. Como resumen, se podría decir que el riesgo de infección baja cuanto menos se permanece en un interior, hay más espacio y menos gente.

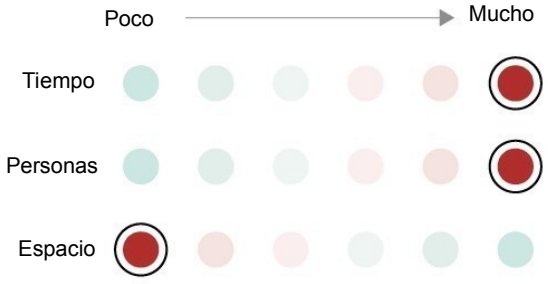
La situación más segura

Poco tiempo con **pocas personas** en **mucho espacio.**



La situación más peligrosa

Mucho tiempo con **muchas personas** en **poco espacio.**



En un local pequeño y mal ventilado que, además, esté abarrotado, la protección de la mascarilla tiene más sentido que en uno muy amplio en el que haya poca gente. Además, conviene tener en cuenta que si se pasa mucho tiempo en el mismo sitio, el riesgo de infección sube, por lo que el cubrebocas cobra más importancia.

Incidencia acumulada

Hace tres semanas que en España no están indicadas las pruebas para la mayoría de la población. Ya no se mide la incidencia acumulada general, el indicador que ha guiado al país durante casi dos años para conocer la presencia del virus en cada territorio. Pero se mantienen los diagnósticos a los mayores de 60 años, que el Ministerio de Sanidad sigue publicando todos los martes y viernes.

Valoración de riesgo

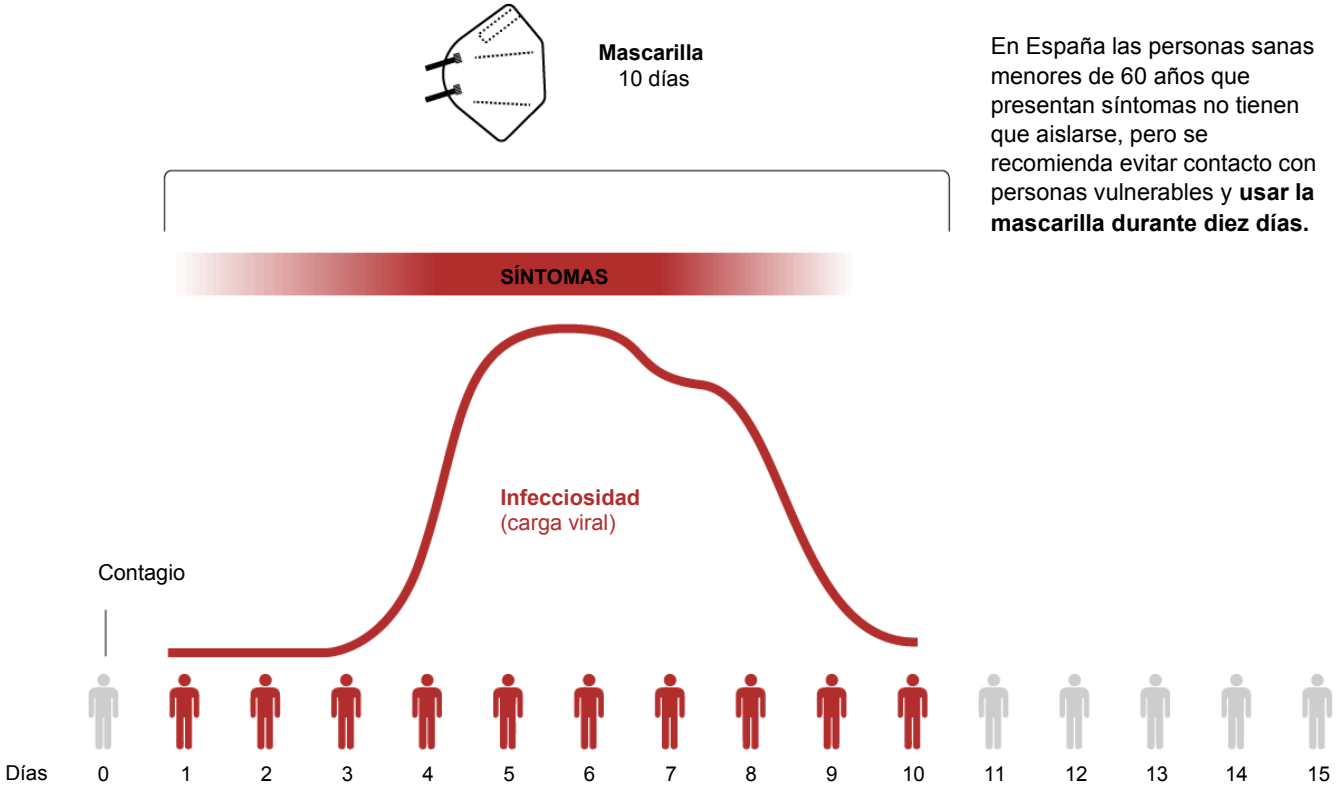
Incidencia acumulada de casos diagnosticados en 14 días en personas con 60 o más años.

Indicadores de evolución de la Pandemia

Desde que entró en vigor esta nueva estrategia de vigilancia, Sanidad también publicó un nuevo semáforo covid, que establece umbrales para considerar los riesgos en función de estas mediciones: con menos de 250 casos por 100.000 habitantes en 14 días se considera que la circulación está “controlada”; entre 250 y 500 el riesgo es “bajo”; de 500 a 1.500, “medio”; entre 1.500 y 2.500, “alto” y, a partir de esa cifra, “muy alto”.

Según el último informe, del 12 de abril, la incidencia acumulada entre los mayores de 60 años era de 435 casos por 100.000 habitantes, lo que situaría el riesgo en “nivel bajo”. Es una cifra que lleva semanas estabilizada, con pequeñas subidas y bajadas. Los próximos informes mostrarán cómo ha afectado la Semana Santa a los contagios y pueden ser un indicador para decidir si seguir usando mascarilla o no en espacios cerrados, más allá de que ya no sea obligatoria.

Qué hago si tengo síntomas



Proceso habitual de la Covid-19

En España las personas sanas menores de 60 años que presentan síntomas no tienen que aislarse, pero se recomienda evitar contacto con personas vulnerables y **usar la mascarilla durante diez días.**

A falta de conocer la letra pequeña del nuevo decreto, que se publicará en el *Boletín Oficial del Estado* (BOE) el 20 de abril, la ministra Darias dijo cuando anunció el fin de las mascarillas en exteriores que las personas que tuvieran síntomas de covid debían llevarla durante 10 días desde el inicio. Independientemente de lo que exponga la norma, Martínez, presidenta de la SEE, recomienda que todo el que tenga signos de enfermedad respiratoria lleve mascarilla mientras duren. “Esto es algo que se podría mantener para siempre”, asegura. Trilla añade que, a ser posible, eviten el contacto con otras personas, especialmente si son vulnerables.